

**PENGARUH KELEKATAN TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

SKRIPSI



Oleh:

Nabila Permata Bunda

201310230311215

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PENGARUH KELEKATAN TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah
Malang sebagai salah satu persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Oleh:

Nabila Permata Bunda

201310230311215

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nabila Permata Bunda

Nim : 201310230311215

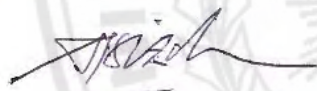
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 2 Juni 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

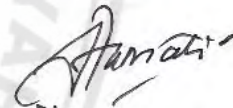
SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



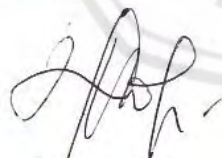
Siti Maimunah, S.Psi. MM. MA.

Sekretaris/Pembimbing II,



Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Anggota I



Ni'matuzahroh, S. Psi, M. Si

Anggota II



Susanti Prasetyaningrum, S.Psi, M.Psi



Mengesahkan

Dekan,

Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Permata Bunda

NIM : 201310230311215

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya ilmiah yang berjudul :

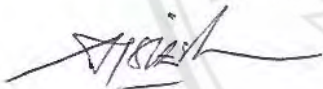
Pengaruh Kelekatan Terhadap Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah / skripsi dari penelitian ini yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui

Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi, M.M, M.A

Malang, 2 Juni 2018

Yang menyatakan,



Nabila Permata Bunda

KATA PENGANTAR

Segala puji Penulis panjatkan bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kelekatan Terhadap Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas segala dukungan dan bantuannya kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Siti Maimunah, S.Psi, M.M, M.A selaku dosen Pembimbing I dan Ibu Sofa Amalia, S.Psi, M.Si selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Zakarija Achmad, S.Psi, M.Si selaku dosen wali terbaik bagi Penulis yang telah memberikan motivasi dan membantu Penulis selama proses perkuliahan sampai akhir.
4. Mahasiswa angkatan 2013, 2012, 2011 di Universitas Muhammadiyah Malang yang telah bersedia menjadi responden, semoga kalian semua diberi kelancaran dalam menyelesaikan *study* juga.
5. Umi dan Aba tercinta Dra. Siti Nursidah dan Zainul Arifin yang tidak henti mendoakan untuk kelancaran *study* selama ini.
6. Teruntuk Adikku Faradila Mutiara Hati yang selalu memberikan semangat dan menemani dikos.
7. Seluruh teman-teman Psikece 2013 terspesial Abdul Ghani, Rival Sastra W, Raissa Yasha F, Anhar Mujati dan Muhammad Feisal yang selalu memberikan semangat dan membantu serta selalu memberikan motivasi selama perkuliahan dan selama proses penelitian ini. Semangat teruntuk “Pejuang Extra Psikece” semoga secepatnya menyusul.
8. Sahabatku terRempong Kiki Mia F, Ivany Dwi H, Selvia Novianti, Nida Masrurah, Lumhatut Thaliah, Wiendy Tri A, dan Septinurisa yang tidak henti mendoakan dan mensupport walaupun jauh.
9. Teruntuk sahabatku Heni Laily, Latifah Damry, Agreecia SW, Maudi, Melkah, Rima Luthfitasari dan Firdha RP yang selalu setia membawa “pompom” untuk menyemangatiku.
10. Adik-adik tingkat “Bu Atis dan Bu Sofa Squad” terimakasih sudah menjadi partner dari aplikasi keluarga sampai skripsi. Yang selalu ada Dyanadhila, Windy, Nia, Gita, Melda dan Mba Dhea. See you on top ya gaes...
11. Difetaza kesayangan sejak 2008, Lia Adi, Rima Sofenti, dan Anisa Pusparani terimakasih sudah menjadi tempat terbaikku untuk pulang.
12. Geng hitz pada jamannya, Liana Dwi A, Putri Nur H, dan Millatus H Katrin terimakasih sudah menjadi partner begejekan selama ini.
13. Segenap keluarga besar KKN PPM 03 Kluwut, teruntuk M. Halim Prasetyo, Ana Faridhatul dan Siti Nurfadlilah terimakasih sudah menjadi penyemangat selama ini.

14. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya dari manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat diharapkan oleh penulis. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Malang, 2 Juni 2018

Penulis,

Nabila Permata Bunda



DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Lembar Pengesahan	i
Surat Pernyataan.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Lampiran	vii
Abstrak	1
Pendahuluan	2
Landasan Teori	
Stres.....	5
Kelekatan.....	10
Dinamika Kelekatan dan Stres	13
Kerangka Berpikir.....	15
Hipotesa.....	16
Metode Penelitian	
Rancangan Penelitian	16
Subjek Penelitian.....	16
Variabel dan Instrumen Penelitian	16
Prosedur Analisa Data.....	17
Hasil Penelitian	18
Diskusi	20
Simpulan dan Implikasi	22
Referensi	23
Lampiran	26

DAFTAR TABEL

1. Tabel Deskripsi Subjek Penelitian	18
2. Tabel Kategorisasi.....	19
3. Tabel Deskripsi Variabel Ditinjau dari Jenis Kelamin	19
4. Tabel Uji Regresi Linear Sederhana	19
5. Tabel Hasil Analisis Regresi.....	20



DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji Validitas dan Reliabilitas	27
2. Blue Print Sebelum dan Sesudah Try Out	35
3. Kuesioner Turun Lapang.....	47
4. Input Data Turun Lapang	53
5. Analisa Data Turun Lapang	56



PENGARUH KELEKATAN TERHADAP STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Nabila Permata Bunda
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
nabilapermenda@gmail.com

Pada umumnya pendidikan pada jenjang perguruan tinggi ditempuh dalam waktu empat tahun atau delapan semester. Namun tidak jarang pula mahasiswa yang belum menyelesaikan *study* nya dalam waktu tersebut. Hal ini menyebabkan mahasiswa tersebut merasa stres. Respon yang muncul pada mahasiswa semester akhir yang disebabkan karena tekanan dari pihak keluarga, teman, dan universitas untuk segera menyelesaikan *study* nya membuat mahasiswa merasa tertekan. Stres yang terjadi pada mahasiswa semester akhir tersebut diduga dipengaruhi oleh kelekatan terhadap orang tua. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah guna mengetahui pengaruh kelekatan terhadap stres pada mahasiswa semester akhir. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 340 mahasiswa angkatan 2013, 2012, 2011, dan sebelum 2011 dengan teknik sampling menggunakan insidental sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai koefisien $-0,487$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dan besarnya pengaruh kelekatan terhadap stres pada mahasiswa semester akhir yaitu 35,9%.

Kata kunci : Kelekatan orang tua, Stres mahasiswa, Mahasiswa skripsi.

In general, education at the university level taken within four years or eight semesters. But quite often, many of students who have not completed his study in that time. This causes the student to feel stressed. The response that emerged in the final semester students caused by pressure from the family, friends, and university to immediately complete his study made the students feel depressed. Stress that occurs in the final semester student is allegedly influenced by the attachment to the parents. The purpose of this study is to determine the effect of attachment to stress on students of the final semester. Subjects in this study amounted to 340 students force generation 2013, 2012, 2011, and before 2011 with incidental sampling techniques. Data analysis technique used is simple linear regression. The result of research shows that there is a significant influence with the coefficient of -0.487 with significance $p = 0,000 < 0,05$ and the influence of attachment to stress in final semester student is 35,9%.

Keywords : Parent attachment, College student stress, College students.

Pada dasarnya, untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) ditempuh dalam waktu empat tahun atau delapan semester. Namun tidak jarang pula mahasiswa belum menyelesaikan *study* nya dalam waktu delapan semester tersebut. Berdasarkan data dari Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Malang terdapat 12.851 mahasiswa angkatan 2011, 2012, 2013, dan mahasiswa sebelum angkatan 2011 yang belum menyelesaikan *study* nya secara tepat waktu. Sebagian besar dari mahasiswa semester lanjut sedang memprogram skripsi untuk menamatkan pendidikan mereka di jenjang Strata 1. Dari hasil penelitian sebelumnya, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan rentan terhadap stres, terlebih lagi untuk mahasiswa yang memasuki semester lanjut (semester 9 keatas). Semakin sedikitnya teman-teman seangkatan mereka saat dikampus dan tekanan untuk segera menyelesaikan *study* membuat mahasiswa pada semester lanjut lebih rentan mengalami stres. Berbeda dengan mahasiswa yang lulus tepat waktu akan merasa lebih sedikit tekanan yang diterima, dan memiliki motivasi yang tinggi dalam mengerjakan skripsi karena dalam proses pengerjaannya masih ada banyak teman angkatannya yang sama-sama memprogram skripsi (Rohmah, 2017; Rozaq, 2014; Zakaria, 2017).

Berdasarkan hasil interview dengan beberapa mahasiswa yang sudah lulus tepat waktu dan yang hingga kini belum lulus, mahasiswa yang lulus tepat waktu lebih rendah tingkat stresnya. Hal ini dikarenakan masih belum adanya tuntutan yang lebih dari lingkungan dan mahasiswa tersebut masih bersama teman-teman seangkatan dalam menyelesaikan *study*. Sedangkan untuk mahasiswa semester lanjut, lebih tinggi tingkat stresnya karena merasa tertekan dengan lingkungan yang meminta untuk segera menyelesaikan *study* dan banyak teman seangkatan mereka yang sudah menyelesaikan perkuliahan bahkan telah bekerja. Berdasarkan data diatas stres mahasiswa semester akhir cukup tinggi tingkat stresnya. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian oleh Hapsari (2004) meneliti mengenai stres mahasiswa, ditemukan bahwa 45,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres. Sedangkan menurut Rohmah (2006) di Universitas Gajah Mada Yogyakarta terdapat 39,2% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres.

Menurut Lazarus (dalam Christyanti, 2010) stres merupakan keadaan emosional individu yang membuat individu merasa terbebani atau tertekan dan mengancam kesejahteraan. Kondisi stres itu menyebabkan adanya perubahan perilaku pada diri mahasiswa. Sebagai contoh terjadinya penurunan minat, perasaan marah, penurunan energi, kebingungan, hingga putus asa yang akan mengakibatkan melemahnya rasa tanggung jawab. Mahasiswa rentan terkena stres bahkan depresi karena pada masa perkembangannya terdapat banyak tantangan yang sedang mereka hadapi. Selain tekanan untuk segera menyelesaikan *study*, mahasiswa berada pada masa transisi dari masa remaja akhir yang sedang tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri. Menjalani kehidupan yang lebih mandiri memang memang menjadi salah satu stresor yang cukup potensial bagi mahasiswa (Shoney, 2000 dalam Rohmah, 2006).

Stres timbul karena adanya tekanan yang ia hadapi dan akan berdampak pada perubahan psikologis maupun perubahan fisik. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan dalam proses perkuliahan, yaitu : mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan *study*, mahasiswa menghadapi kehidupan yang lebih mandiri,

manajemen keuangan maupun waktu. Tekanan yang di alami dapat timbul dari diri sendiri, keluarga, lingkungan, hingga tuntutan untuk segera menyelesaikan *study*. Banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan *study* dan cenderung menunda dalam pengerjaan skripsi. Penundaan penyelesaian skripsi dikarenakan berkurangnya motivasi serta konsentrasi (Fadillah, 2013). Hal ini dikarenakan banyaknya teman yang sudah lulus dan menimbulkan kurangnya motivasi pada diri mahasiswa. Stres akan lebih tinggi jika teman-teman satu angkatan sudah banyak yang lulus terlebih jika banyaknya mahasiswa yang angkatan di bawahnya mampu menyelesaikan skripsi terlebih dahulu.

Penyebab dari stres itu sendiri dapat disebut stresor. Stresor dibagi lagi menjadi dua, ada stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri individu, sedangkan stresor eksternal lebih disebabkan dari lingkungan luar. Seperti perubahan yang terjadi pada lingkungan sekitar, faktor keluarga, maupun dari sosial budaya (Agung&Meita, 2013). Faktor keluarga yang menjadi penyebab stres salah satunya adalah tuntutan dari pihak keluarga khususnya orang tua untuk menyelesaikan *study* menjadi beban tersendiri untuk mahasiswa semester akhir (Rohmah, 2006). Orang tua yang hanya menuntut mahasiswa tanpa menghiraukan perasaan serta keadaan yang sedang dihadapi oleh anak akan menyebabkan kecemasan, stres hingga frustrasi (Rozaq, 2014). Hal ini terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan situasi yang sedang ia hadapi. Karena pada dasarnya keluarga sangat mempengaruhi stres pada mahasiswa. Menurut Rozaq (2014) iklim keluarga seperti sikap dan perlakuan orang tua kepada anak akan mempengaruhi stres. Sikap dan perlakuan orang tua yang tidak sesuai akan membuat anak memiliki kelekatan yang tidak aman antara orang tua dan anak.

Kelekatan atau *attachment* merupakan ikatan emosional yang kuat antara dua individu. Kelekatan tidak muncul secara tiba-tiba, namun kelekatan dapat berkembang dengan serangkaian tahapan (Santrock, 2012). Namun kelekatan itu harus menyangkut dua individu. Sehingga mereka saling lekat satu sama lain. Kelekatan yang kuat dengan orang tua dapat membantu mencegah anak dari kecemasan dan potensi perasaan depresi yang berkaitan dengan masa transisi mereka dari masa remaja menuju dewasa. Selama hidup individu tidak hanya mempunyai kelekatan dengan orang tua saja, namun juga dengan teman sebaya. Meskipun teman sebaya juga memberikan pengaruh yang cukup besar, namun orang tua tetap memberikan peran yang penting dalam kehidupan. Walaupun mahasiswa masih sering lebih banyak bercerita dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua. Hal ini dikarenakan intensitas bertemu antara orang tua dan anak semakin jarang.

Dari hasil penelitian Fass (2002) yang berjudul *The Influence of Parental And Peer Attachment on College Students Academic Achievement*. Menyatakan bahwa dukungan orang tua yang positif akan mendukung nilai rata-rata kelas yang lebih baik. Dan sebaliknya, rendahnya level *attachment* antara anak kepada orang tua akan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja akademis dari mahasiswa. Bagi mahasiswa yang memiliki kelekatan yang tinggi terhadap orang tua maupun teman sebaya akan mempengaruhi bagaimana prestasi akademik mahasiswa tersebut. Sehingga lemahnya kelekatan dengan orang tua dan teman

sebagai akan menyebabkan hasil akademis yang buruk pula atau bahkan kekurangan lainnya dalam kompetensi.

Selain itu, dari hasil penelitian Johnson (2003). Dari hasil skala R-IPA yang mengukur mengenai kelekatan antara remaja dan orang tua dalam keluarga, diketahui kelekatan berkorelasi dengan beberapa variabel, salah satunya adalah berkorelasi dengan gejala distress. *Distress* itu sendiri merupakan bagian dari stres. Beaty (2008) mengatakan bahwa pada anak yang memiliki kelekatan aman akan lebih baik dalam keadaan psikologisnya. Sebaliknya untuk anak dengan kelekatan tidak aman dengan orang tua mereka cenderung memiliki psikologis yang tidak baik. Salah satu penyebabnya adalah hubungan yang tidak baik antara orang tua dan anak.

Menurut hasil penelitian dari Love (2012) tentang kelekatan orang tua, model kerja kognitif, dan depresi pada mahasiswa Amerika Afrika. Bahwa untuk mahasiswa yang kurang memiliki *attachment* dari orang tua maka akan rentan terhadap depresi karena mereka kurang memiliki harga diri, ketahanan emosional, dan kepercayaan kepada orang lain yang akan memungkinkan mereka untuk secara efektif mengelola stres. Pada umumnya, *attachment* yang aman berkaitan erat dengan rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, serta tingginya harga diri, penyesuaian sosial, serta kepuasan hidup.

Hasil penelitian Vahedi (2016) mengenai harga diri dari mahasiswi berdasarkan identitas moral dan gaya kelekatan mereka. Individu dengan *attachment* yang aman memiliki pemikiran positif mengenai diri mereka. Sedangkan untuk individu yang memiliki *attachment* tidak aman cenderung cemas. Temuan penelitian sebelumnya oleh Kumar (2016). Bahwa *attachment* yang terjalin secara baik akan menimbulkan kepuasan hidup yang lebih besar dan meminimalisir tekanan dalam hidup. Hubungan kelekatan yang aman dengan orang tua telah banyak dikaitkan dengan akademik yang lebih tinggi serta prestasi dan penyesuaian yang lebih baik.

Anak dengan kelekatan aman akan cenderung memiliki keadaan psikologis yang baik. Sejalan dengan yang telah dijelaskan oleh Rokan (dalam Eliasa, 2011) bahwa di Indonesia penyebab anak bunuh diri salah satunya adalah faktor keluarga yang tidak memiliki hubungan baik dengan anak sehingga menyebabkan anak depresi. Selain itu perlakuan yang salah dari orang tua terhadap anak akan mengancam kesejahteraan anak untuk tumbuh dengan baik secara fisik, sosial, spiritual, maupun psikologis (Irwanto, dalam Andayani, 2001). Iklim keluarga yang negatif akan membuat keadaan antar anggota keluarga tidak nyaman menyebabkan anak merasa tidak nyaman, tidak aman, hingga stres (Izzaty, 2008)

Sudah cukup banyak penelitian yang memakai variabel kelekatan pada orang tua maupun stres, namun rata-rata digandengkan dengan variabel lain seperti dukungan sosial, prestasi akademik, depresi ataupun kecemasan. Namun dari beberapa penelitian sebelumnya didapatkan bahwa kelekatan pada orang tua dapat berhubungan dengan tingkat depresi seseorang. Karena stres merupakan bagian dari depresi maka disini peneliti ingin mengetahui lebih jelasnya apakah ada pengaruh kelekatan pada orang tua terhadap stres pada mahasiswa semester akhir yang belum menyelesaikan *study* nya tepat waktu. Sedangkan untuk subjek pada

penelitian sebelumnya untuk variabel stres mahasiswa menggunakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara umum atau adapula yang menggunakan subjek hanya mahasiswa kedokteran saja dimana untuk mahasiswa kedokteran merupakan mahasiswa dengan beban perkuliahan yang terkenal berat. Sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa semester akhir yang *study* nya sudah lebih dari 4 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dari penelitian diatas adalah “apakah ada pengaruh kelelahan pada orang tua terhadap stres mahasiswa semester akhir?” sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelelahan pada orang tua terhadap stres mahasiswa semester akhir. Agar dapat menjadi bahan evaluasi juga untuk para orang tua maupun mahasiswa agar dapat lebih menjaga hubungan mereka dengan orang tua. Dan orang tua lebih memantau anak mereka agar tidak terlena dengan masa *study* mereka yang tak kunjung selesai.

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah kajian di bidang ilmu psikologi, memberikan pemahaman kepada pembaca khususnya pada mahasiswa semester akhir, serta menambah referensi bagi peneliti selanjutnya. Oleh sebab itu pentingnya penelitian ini untuk dilakukan adalah karena banyaknya mahasiswa UMM angkatan 2013, 2012, dan 2011 yang hingga kini belum menyelesaikan masa *studynya*. Dengan penelitian ini kedepannya mahasiswa dapat menyelesaikan *study* tepat waktu seperti harapan orang tua mereka. Dan jika mahasiswa belum bisa menyelesaikan *study* tepat waktu, mahasiswa tidak merasa stres dengan keadaan tersebut karena level kelelahan yang tinggi.

Stres

Stres itu sendiri berasal dari bahasa latin, yaitu dari kata “stringere” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres adalah reaksi yang tidak diharapkan dan muncul dikarenakan tingginya tuntutan lingkungan sekitar individu tersebut. Sehingga keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya akan terganggu. Stres merupakan suatu keadaan tubuh yang sedang terganggu yang disebabkan oleh tekanan psikologis. Stres tidak hanya penyakit fisik, namun juga penyakit jiwa (Wangsa, 2010). Stres juga merupakan segala masalah maupun tuntutan penyesuaian diri dan mampu mengganggu keseimbangan individu dan bila individu tersebut tidak mampu mengatasi hal tersebut dengan baik, maka muncullah gangguan yang menyerang fisik maupun mental (Agung & Budiani, 2013). Jika dalam dunia psikologi, stres merupakan segala hal yang mengganggu individu untuk beradaptasi ataupun mengatasi masalahnya. Sebagian, munculnya stres berasal dari pikiran yang negatif dalam individu itu sendiri Lazarus (dalam Sari, 2009). Menurut Selye (dalam Sari, 2009) Stres merupakan respon dari dalam tubuh yang menyeluruh atas tuntutan yang datang. Dimana respon tersebut tidak hanya menyangkut satu bagian tubuh, namun menyangkut keseluruhan bagian tubuh. Sedangkan manusia merupakan satu kesatuan antara jiwa dan badan, spiritual dan material, roh dan tubuh.

Jenis-jenis Stres

Menurut Wangsa (2010) jika dilihat dari efeknya, stres dibedakan menjadi dua jenis :

a. *Eustress*

Eustress merupakan respon positif dari stres itu sendiri. Sehingga individu akan lebih sehat dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut merupakan kesejahteraan individu maupun organisasi yang dibuktikan dengan pertumbuhan, kemampuan adaptasi, fleksibilitas, dan tingkat *performance* yang tinggi.

b. *Distress*

Distress merupakan respon negatif dari stres itu sendiri. Sehingga individu akan merespon yang lebih bersifat tidak sehat dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu maupun organisasi. Contohnya seperti tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang cukup tinggi, yang di buktikan dengan keadaan sakit, penurunan, hingga kematian.

Menurut Agung (2013) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi *eustress* ditunjukkan dengan mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsi dan semakin terpacu dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan untuk *distress* mahasiswa cenderung menghindari dengan tidak mengerjakan skripsi, melakukan aktifitas lain yang dianggap menarik, dan sering melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

Penyebab Stres

Terdapat beberapa hal yang dapat memicu munculnya stres, seperti rasa khawatir, rasa lelah yang berlebihan, perasaan kesal, perasaan tertekan, pekerjaan yang berlebihan, frustrasi, terlalu fokus pada sesuatu, kesedihan, rasa takut, dan perasaan bingung. Namun selain itu, jika dalam fase remaja ada pula beberapa penyebab stres antara lain, seperti pergaulan dengan teman, masalah akademik, dan hubungan dengan orang tua. Sedangkan dalam fase dewasa seringkali mengalami stres dikarenakan masalah hidup, persaingan dalam pekerjaan, dan hubungan di dalam keluarga. Dan faktor yang juga turut berperan adalah lingkungan tempat tinggal dan pekerjaan, kemacetan, kebisingan, sampah di jalanan, pencemaran, dan lingkungan sekitar yang kumuh. Lingkungan seperti ini tidak hanya menyebabkan stres, namun juga dapat menyebabkan agresi (Wangsa, 2010).

Menurut Kuntjojo (dalam Zakaria, 2017) terdapat beberapa penyebab stres antara lain :

a) Variabel dari dalam individu

Yang termasuk dalam variabel yang muncul dari dalam diri individu adalah umur, jenis kelamin, tahapan kehidupan, tempramen, faktor genetik, pendidikan, suku, intelegensi, kebudayaan, dan status ekonomi.

b) Karakteristik kepribadian

Kepribadian disini yang dimaksud adalah kepribadian introvert – ekstrovert, stabilitas emosi, *locus of control*, ketabahan, kekebalan, dan ketahanan.

- c) Variabel sosial – kognitif
Dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi.
- d) Hubungan dengan lingkungan sosial
Dukungan sosial yang diterima yang kemudian di integrasi dalam hubungan interpersonal.
- e) Strategi koping
Strategi koping adalah rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari maupun sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Menurut hasil penelitian dari Zakaria (2017), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa semester akhir yaitu :

- a. Kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan.
Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa dituntut untuk menuangkan isi pikirannya dan merangkai kata-kata untuk dapat membuat tulisan dalam skripsi. Namun tidak jarang pula mahasiswa yang kesulitan dalam proses penulisan skripsi. Hal ini lah yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Tekanan dari orang tua agar cepat lulus.
Untuk mahasiswa yang berada dalam semester 9 keatas akan lebih banyak tekanan yang dialami. Terlebih mahasiswa dituntut oleh orang tuanya agar segera menyelesaikan *study*. Orang tua hanya menuntut dan tidak memahami anaknya lebih dalam, hal itulah yang akan mempengaruhi stres pada mahasiswa semester akhir.
- c. Prokrastinasi.
Prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan akan membuat skripsi semakin lama pengerjaannya. Tidak sedikit mahasiswa yang memelihara prokrastinasi selama proses pengerjaan skripsi. Semakin di tunda-tunda semakin lama pula waktu penyelesaian skripsi. Molornya pengerjaan skripsi juga akan mempengaruhi stres pada mahasiswa, karena mahasiswa akan semakin tertinggal dari teman-temannya.
- d. Faktor usia yang semakin tinggi.
Semakin lamanya pengerjaan skripsi akan memakan waktu semakin lama pula. Sehingga waktu habis hanya dengan program skripsi. Dan semakin lama usia di kampus semakin tinggi pula stres yang dialami oleh mahasiswa.
- e. Angkatan tahun masuk.
Skripsi biasanya di program oleh mahasiswa semester 7-8, namun tidak jarang pula mahasiswa semester 9 keatas masih memprogram mata kuliah skripsi. Hal inilah yang akan membuat mahasiswa semakin merasa stres karena semakin sedikitnya teman-teman angkataannya.
- f. Pengerjaan skripsi yang menghabiskan waktu panjang.
Skripsi yang tepat waktu akan selesai pada semester 8. Namun masih ada juga mahasiswa yang menyelesaikan *study* melebihi 8 semester tersebut. Semakin lama proses dalam pengerjaan skripsi akan membuat mahasiswa semakin stres. Karena pengerjaan skripsi nya yang memakan banyak waktu.

Sedangkan menurut hasil penelitian dari Rohmah (2017), 6,7% faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah dukungan sosial teman. Sedangkan sisanya, yaitu 93,3% disebabkan oleh faktor lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres pada mahasiswa semester akhir adalah dukungan orang tua, komposisi dan struktur jaringan sosial, penerimaan dukungan, kepribadian, kebudayaan, dan gender. Namun dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres tersebut, hubungan mahasiswa dengan orang tua merupakan faktor terbesar yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa semester akhir.

Menurut Feldman (dalam Sari, 2009) terdapat tiga karakteristik penyebab stres, yaitu :

- a. Peristiwa kataklismik (*cataclysmic events*)
Peristiwa kataklismik biasanya terjadi secara tiba-tiba dengan adanya tanda-tanda walaupun hanya sedikit. Atau bahkan tidak adanya tanda-tanda bahwa akan terjadi. Pengaruhnya sangat kuat sehingga turut melibatkan banyak orang pula. Peristiwa kataklismik yang mendadak akan menyebabkan kebingungan pada korban, dan terkadang akan membutuhkan usaha yang cukup besar guna melakukan *coping* secara efektif. Contoh dari peristiwa kataklismik adalah seperti adanya bencana alam, kebakaran, maupun perang.
- b. *Personal stressors* (stres personal)
Contoh dari personal stres adalah kesakitan, kematian suami, istri ataupun anak yang disayangi, dan pemutusan kerja.
- c. *Background stressors* (stresor latar belakang)
Background stressors biasanya disebut juga *dengandaily hassles* atau stresor mikro. Penyebab stres yang satu ini bersifat stabil dan intensitasnya rendah. Contohnya adalah kehilangan barang, terlambat kerja, tekanan dari pekerjaan maupun rumah tangga ataupun hal-hal lainnya yang bersifat rutin.

Sedangkan menurut Sarafino (dalam Sari, 2009) menggolongkan beberapa penyebab stres antara lain :

- a) Sumber stres di dalam diri seseorang
Salah satu penyebab stres dari dalam diri seseorang adalah dengan kesakitan. tingkat stres yang muncul sangat tergantung dengan keadaan rasa sakit dan umur individu tersebut. Selain itu, terdapat juga adanya konflik yang menjadi penyebab utama dari stres. Menurut teori dari Kurt Lewin konflik akan menyebabkan dua kecenderungan, yaitu pendekatan dan penghindaran. Kecenderungan tersebut tergolongkan ke dalam tiga jenis pokok dari konflik : konflik pendekatan-pendekatan, konflik penghindaran-penghindaran, dan konflik pendekatan / penghindaran.
- b) Sumber stres di dalam keluarga
Sumber stres dari dalam keluarga bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga. Contohnya adalah adanya perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, dan tujuan-tujuan yang berbeda. Dan juga untuk para orang tua yang kehilangan anak-anaknya atau

kehilangan pasangan karena teradinya kematian, untuk mereka yang ditinggalkan dan adanya perasaan kehilangan harapan dan peran, kehilangan rasa cinta dan rasa aman. Perasaan kehilangan akan lebih terasa, terutama pada masa dewasa awal.

- c) Sumber stres di dalam komunitas atau lingkungan
Interaksi antara individu dengan luar lingkungan keluarga. Untuk anak, biasanya stres bersumber dari lingkungan sekolah, sedangkan untuk orang tua stres bersumber dari pekerjaan dan lingkungan yang bersifat *stressfull*.

Aspek-aspek Stres

Menurut Sarafino (2011) terdapat 3 aspek biopsikososial yang ada dalam stress, yaitu:

- a. Biologis
Pada aspek biologis lebih berdampak pada kondisi fisik individu. Dimana individu akan mengalami penurunan dalam segi biologis. Seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan.
- b. Psikologis
Dalam aspek psikologis disini akan berdampak pada kognitif dan emosinya. Pada aspek kognitif stres akan menyebabkan melemahnya ingatan serta aktifitas kognitif. Menurut Baum, individu yang berhadapan dengan stresor yang terus menerus akan menimbulkan stres yang lebih parah. Sedangkan pada aspek emosi, individu lebih dominan menggunakan emosionalnya dalam menghadapi stres. Jika menanggapi stres dengan menggunakan kognitif akan mempengaruhi pengalaman emosional individu tersebut juga. Terdapat beberapa reaksi emosional terhadap stres itu sendiri antara lain phobia, kecemasan, rasa takut, depresi, rasa marah, dan perasaan sedih.
- c. Perilaku Sosial
Dalam aspek perilaku, stres itu sendiri akan berpengaruh dalam merubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Perubahan tersebut dapat berupa perubahan yang lebih positif maupun negatif. Salah satunya seperti perilaku membantu terhadap orang lain, melakukan penundaan pekerjaan, dan bersikap tak acuh pada lingkungannya.

Selain itu, dalam buku DSM-V terdapat beberapa gejala dari *distress* yaitu:

- a) Merasa tertekan atau tegang.
- b) Merasa sangat gelisah.
- c) Mengalami susah konsentrasi dikarenakan khawatir.
- d) Takut terjadi sesuatu yang mengerikan pada dirinya.
- e) Individu merasa kehilangan kendali atas dirinya sendiri.

Dampak Stres

Stres membawa dampak pada pikiran, emosi, dan perilaku bagi individu. Disisi lain, munculnya stres biasanya disertai dengan emosi. Bagi individu yang mengalami stres melibatkan emosi dalam menilai stres. Takut merupakan salah satu emosi yang muncul pada saat merasakan stres. Rasa takut tersebut bisa menjadi *phobia* atau adapula yang hanya menjadi kecemasan (*anxiety*). Selain itu,

stres juga dapat mendatangkan rasa sedih apabila individu tersebut terlalu berlarut-larut (*depression*) yang akan menimbulkan penyakit. Pada umumnya, bagi individu yang mengalami depresi nampak tidak bahagia, cenderung putus asa terhadap masa depan, pasif dalam kehidupan, dan memiliki harga diri yang rendah. Stres juga di sertai dengan rasa amarah. Hal ini muncul ketika individu dihadapkan dengan keadaan, kejadian, peristiwa, dan penurunan harga diri, nama baik, ataupun merugikan dan mengecewakan. Dampak lainnya dari stres adalah dapat mengakibatkan sakit bahkan kematian, Hardjana (dalam Sari, 2009).

Kelekatan pada Orang Tua

Istilah kelekatan atau yang biasa dikenal sebagai *attachment* pertama kali dikemukakan oleh salah satu psikolog asal Inggris pada tahun 1958 yang bernama John Bowlby. Kelekatan lebih mengacu pada suatu relasi antara dua orang yang memiliki perasaan (emosional) yang kuat yang bersifat timbal balik kemudian ikatan tersebutlah yang membuat mereka melakukan banyak hal bersama guna melanjutkan relasi tersebut (Bowlby, 1981). Kelekatan merupakan ikatan emosional yang kuat antara satu individu dengan individu lainnya yang dianggap figur lekatnya yang terbentuk karena suatu interaksi (Santrock, 2012). Ainsworth (dalam Ghani, 2017) mengatakan bahwa kelekatan merupakan ikatan emosional yang telah di bentuk oleh individu dengan orang lain yang memiliki sifat spesifik dan mengikat mereka dalam suatu hubungan kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Saat ini kelekatan memiliki makna yang lebih luas, maknanya tidak hanya terpaku pada hubungan antara ibu dan bayi saja. Namun, pada akhirnya konsep tentang kelekatan tersebut akan berkembang seiring dengan tumbuhnya bayi. Bahwa kelekatan bayi dengan ibunya akan terus melekat dan dibawa oleh bayi ke masa perkembangan selanjutnya (Baron & Byrne, 2005). Kelekatan mampu menggambarkan tingkat kenyamanan individu saat berhubungan pada lingkungan sosial dengan orang lain di seluruh masa kehidupan selanjutnya.

Perkembangan Kelekatan

Terdapat beberapa tahapan perkembangan kelekatan, tahapan tersebut dapat dilihat pada masa anak-anak serta pada masa remaja (Santrock, 2012) :

- a. Kelekatan masa bayi dan anak-anak
Menurut Bowlby, sistem kelekatan diciptakan guna menjaga kedekatan bayi dengan pengasuhnya. Hal ini dilakukan terutama pada saat ada bahaya atau adanya ancaman. Bagaimana kualitas kelekatan pada masa bayi akan menjadi pondasi kepercayaan anak terhadap figur lekatnya yang bersumber dari rasa aman. Interaksi yang intens antara ibu dan anak biasanya diawali saat proses pemberian ASI. Dalam hal ini dilakukannya kontak fisik antara ibu dan anak yang disertai dengan upaya guna membangun hubungan psikologis antara ibu dan anak. Dengan kelekatan yang kuat antara ibu dan anak maka akan memberikan dasar pada perkembangan emosi dan sosial yang sehat dalam masa berikutnya.
- b. Kelekatan masa remaja dan dewasa
Dalam lingkungan keluarga merupakan tempat pertama kali bagi remaja untuk menjalin interaksi sosial dengan orang-orang disekitarnya. Remaja telah mendapatkan pengalaman emosi dari orang tuanya sejak masa anak-

anak. Remaja menjadi orang yang aktif dalam menciptakan pengalaman emosinya sendiri. Bagaimana cara orang tua berinteraksi sosial dengan masyarakat serta banyak pengalaman emosi lainnya akan menjadi suatu pelajaran tersendiri bagi remaja yang akan mereka maknai dan distimulusasikan oleh mereka sendiri. Kemudian dengan pengalaman yang ia bawa dari orangtuanya tersebut, remaja akan menerapkannya ke dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar. Orang tua memiliki peranan yang penting mengenai dengan siapa anak mereka yang menginjak usia dewasa membangun kelekatan dan menjadi sumber dukungan ketika anak mereka berada dalam dunia sosial yang lebih luas.

Macam-macam Gaya Kelekatan

Menurut Santrock (2007) terdapat dua macam gaya kelekatan:

- a. Kelekatan Aman (*secure attachment*)
Pada gaya kelekatan ini umumnya ibu menjadi figur lekat bagi anak guna mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Karena kelekatan aman pada mahasiswa sangat penting bagi perkembangan sosial dan kognitifnya. Kelekatan aman merupakan dasar yang sangat penting untuk perkembangan baik itu sejak bayi, kanak-kanak, remaja, bahkan dewasa.
- b. Kelekatan Tidak Aman (*insecure attachment*)
Sedangkan pada kelekatan ini anak cenderung menghindari figur lekat, serta melakukan penolakan terhadap figur lekatnya. Kelekatan yang tidak aman biasanya dibawa dari masa perkembangan sebelumnya dan akan mempengaruhi perkembangan di masa selanjutnya. Baik itu tentang relasi atau perilaku pada perkembangan berikutnya.

Kualitas Kelekatan

Menurut Ainsworth (dalam Ghani, 2017) kualitas kelekatan dibagi menjadi dua yaitu *secure* dan *insecure*. Dan kemudiandibagi lagi menjadi empat tipe, yaitu *insecure attached avoidant attachment*, *securely attached infant*, *insecurely attached resistant infant* dan *disorganized / disoriented attached*.

- a. *insecure attached avoidant attachment*
Keadaan dimana anak menolak dengan kehadiran orang tua, memperlihatkan permusuhan, kurang mampu mengekspresikan emosi negatif, dan kurang memiliki resiliensi ego. Serta anak juga mengacuhkan dan kurang tertarik dengan kehadiran orang tua.
- b. *securely attached infant*
Anak berada dekat dengan orang tua dan beberapa saat kemudian anak akan melakukan eksplorasi. Anak akan mencari orang tua ketika ada orang asing dan anak akan terlihat sedih ketika orang tua pergi dan senang ketika orang tua kembali.
- c. *insecurely attached resistant infant*
Anak tidak mau mengeksplorasi lingkungan, anak lebih tampak impulsive, kurang kontrol, dan helpless. Anak selalu bersembunyi di balik ibunya ketika terdapat orang asing disekitarnya. Anak akan merasa sedih ketika

ditinggal oleh figur lekatnya, bahkan sulit untuk tenang kembali meskipun figur lekatnya kembali.

d. *disorganized / disoriented attached*

Kelekatan ini sering terjadi pada anak-anak yang salah pengasuhan, dimana kekacauan emosi anak terlihat saat pertama kali bertemu dengan orang tuanya. Terlihat konflik dalam dirinya, sehingga terkadang terlihat lebih besar penolakan terhadap orang tuanya di bandingkan dengan orang asing.

Aspek Kelekatan

Menurut Armsden & Greenberg (dalam Ningrum, 2017) terdapat tiga aspek kelekatan, yaitu :

- 1) Kepercayaan, mengacu pada kepercayaan bahwa orang tua dan teman sebaya mereka memahami dan merespon terhadap kebutuhan serta keinginan mereka.
- 2) Komunikasi, mengacu pada persepsi terhadap orang tua dan teman sebaya merupakan pihak yang sensitif dan responsif terhadap emosi yang mereka alami.
- 3) Keterasingan, lebih mengacu pada perasaan akan isolasi, kemarahan, dan pengalaman mereka mengenai perpisahan yang berhubungan dengan hubungannya terhadap keluarga dan pertemanan.

Manfaat Kelekatan

Terdapat beberapa manfaat dari kelekatan menurut Santrock (2007), antara lain:

- a. Rasa percaya diri
Adanya perhatian dan kasih sayang dari orang tua akan menumbuhkan keyakinan pada diri individu sehingga ia merasa berharga bagi orang lain. Dan perhatian yang stabil dari orang tua tersebut akan membuat individu belajar untuk lebih percaya pada orang lain.
- b. Kemampuan membina hubungan hangat
Hubungan antara individu dengan orang tuanya sejak kecil akan selalu membekas sehingga akan ia terapkan pada kehidupan selanjutnya. Kelekatan yang hangat akan menjadi ukuran dalam menjalin hubungan dengan sesama. Namun jika individu mempunyai hubungan yang buruk akan menjadi pengalaman yang bersifat traumatis, sehingga dapat menghalanginya dalam membina hubungan yang harmonis dengan orang lain.
- c. Mengasihi sesama dan peduli pada orang lain
Individu yang memiliki kelekatan yang hangat akan memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap kebutuhan orang disekitarnya. Individu tersebut akan memiliki kepedulian yang tinggi dan lebih banyak membantu orang lain yang memang membutuhkan bantuannya.
- d. Disiplin
Dengan adanya kelekatan yang tinggi akan mempermudah orang tua dalam memahami anak, sehingga orang tua dengan mudah pula memberi arahan kepada anak secara proporsional, penuh kesabaran, empatik, dan

penuh pengertian. Dengan kelekatan ini anak akan lebih besar dalam kesadaran dirinya dalam mematuhi peraturan dan lebih disiplin, karena sikap menghukum secara berlebihan yang dilakukan orang tua justru akan menurunkan harga diri, bukan mendorong kesadaran diri.

e. Pertumbuhan intelektual dan psikologis yang baik

Tingginya kelekatan individu dengan figur lekatnya terutama orang tua, akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, kognitif, intelektual, serta perkembangan psikologis individu.

Dinamika Kelakatan Orang tua Dengan Stres

Mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Pada setiap masa perkembangan individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Ketika menjadi mahasiswa, stres yang dialami adalah mengenai dunia perkuliahan dan juga percintaan. Normalnya, masa *study* di bangku kuliah Strata 1 (S1) adalah empat tahun atau delapan semester. Namun tidak jarang pula mahasiswa yang belum menyelesaikan *studynya* dalam kurun waktu empat tahun tersebut. Untuk mahasiswa S1 skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan. Rohmah (2017), mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih rentan mengalami stres. Terlebih pada mahasiswa semester akhir (semester 9 keatas). Mahasiswa semester akhir lebih rentan mengalami stres karena banyaknya tekanan untuk menyelesaikan *study* yang sudah melewati batas waktu. Sudah banyaknya teman-teman yang lulus hingga tuntutan dari universitas maupun orang tua yang akan menyebabkan mahasiswa merasa stres.

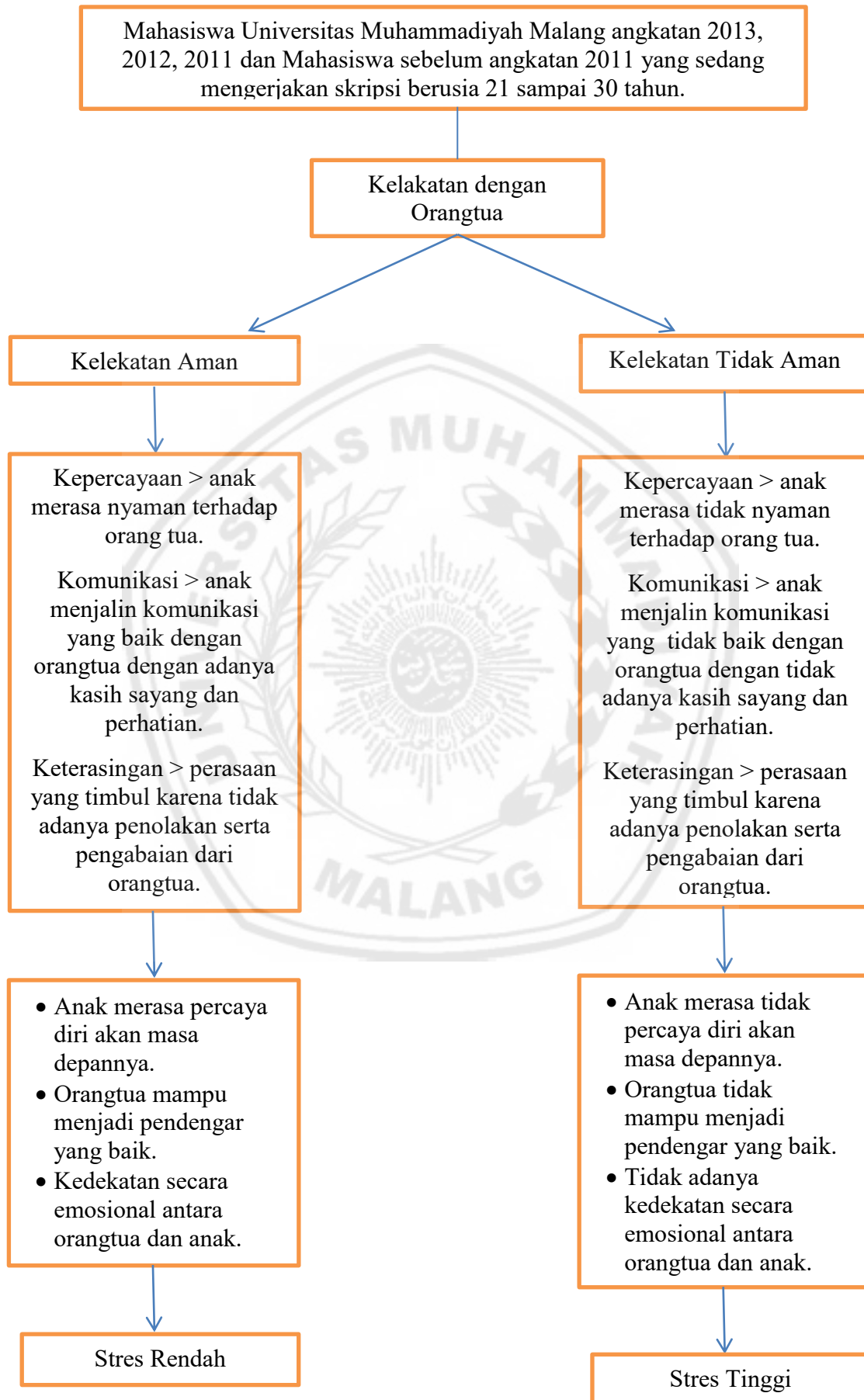
Stres merupakan keadaan tubuh yang sedang terganggu, yang disebabkan oleh tekanan psikologis (Wangsa, 2010). Datangnya stres tersebut akibat adanya tuntutan yang datang. Seperti hasil temuan oleh Zakaria (2017) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa adalah tuntutan dari orang tua agar anaknya cepat lulus. Menurut Wangsa (2010) beberapa penyebab stres adalah perasaan tertekan dan rasa takut. Perasaan tertekan pada mahasiswa disini merupakan tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan *studynya*, sedangkan rasa takut dapat timbul ketika anak tidak mendapatkan kelekatan yang aman dari kedua orang tuanya. Menurut Kuntjojo (dalam Zakaria, 2017) penyebab stres adalah bagaimana hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, dukungan sosial yang diterima dan kemudian di integrasi kedalam hubungan interpersonal. Sehingga ketika anak mempunyai kelekatan yang aman dengan orang tua akan mengurangi penyebab stres pada anak. Menurut Sarafino terdapat sumber stres dari dalam keluarga, salah satunya adalah interaksi antar anggota keluarga, hilangnya rasa aman di dalam keluarga, dan perasaan acuh tak acuh. Sedangkan rasa aman dalam keluarga merupakan salah satu bentuk dari kelekatan yang terjadi antara anak dan orang tua

Menurut Santrok (2007) terdapat beberapa manfaat dari kelekatan itu sendiri. Salah satunya adalah untuk pertumbuhan intelektual dan psikologis yang baik. Dalam kasus ini pertumbuhan intelektual salah satunya menyangkut akademik mahasiswa. Salah satu bentuk dari akademik mahasiswa yang merupakan syarat kelulusan adalah Skripsi. Sehingga bagaimana kelekatan terhadap orangtua itu terbentuk akan memberikan dampak terhadap proses pengerjaan skripsi itu sendiri.

Berdasarkan hasil temuan dari Rohmah (2017) terdapat 6,7% faktor yang mempengaruhi stres adalah dari teman sebaya. Sedangkan sisanya adalah 93,3% pengaruhnya yang besar adalah hubungan mahasiswa tersebut terhadap orang tua. Seperti apa yang sudah dituliskan oleh Santrock (2012) bahwa pada masa remaja dan dewasa, orang tua memiliki peranan penting bagi anak untuk sumber kekuatan dalam dunia sosial yang lebih luas. Karena salah satu manfaat dari kelekatan adalah disiplin dan pertumbuhan intelektual dan psikologis yang baik. Dengan menyelesaikan *study* tepat waktu merupakan salah satu bentuk disiplin dari mahasiswa, dan stres merupakan tekanan psikologis yang terjadi. Maka jika anak baik dalam pertumbuhan psikologisnya maka akan mengurangi tingkat stres yang terjadi. Dari hasil penelitian sebelumnya secara tidak langsung bahwa kelekatan akan mempengaruhi stres pada mahasiswa. Karena dengan adanya hubungan orang tua dan anak yang baik akan terbentuknya kelekatan emosional antara orang tua dan anak sehingga akan meminimalisir munculnya stres yang tinggi. Maka kelekatan yang aman antara orang tua dan anak akan berpengaruh pada stres yang rendah.



Kerangka Berpikir



Hipotesa

Bedasarkan penjelasan diatas, maka didapatkan hipotesa bahwa ada pengaruh negatif antara kelekatan pada orang tua terhadap stres pada mahasiswa semester akhir.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *non-experiment* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) yaitu kelekatan pada orang tua dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu stres mahasiswa. Dalam penelitian ini akan menganalisa pengaruh antara kelekatan pada orang tua terhadap stres pada mahasiswa semester akhir (Sugiyono, 2013).

Subjek Penelitian

Adapun subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Malang. Dengan kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013, 2012, 2011, dan mahasiswa sebelum angkatan 2011 yang belum menyelesaikan studynya. Populasi jumlah mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Malang berjumlah 12.851 mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel *Isaac* dan *Michael* (dalam Sugiyono, 2013) dengan taraf kesalahan 5% dari keseluruhan jumlah populasi, maka jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 340 mahasiswa sebagai responden. Teknik *non-probability sampling* digunakan dalam pengambilan subjek dalam penelitian ini. Dengan menggunakan *sampling insidental*, dimana peneliti akan menjadikan mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek (Sugiyono, 2013).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X). Variabel terikat (variabel Y) yang digunakan dalam penelitian ini adalah stress Variabel bebas (variabel X) yang digunakan adalah kelekatan.

Stres adalah respon mahasiswa semester akhir yang muncul karena adanya tekanan dari keluarga, teman, maupun universitas untuk segera menyelesaikan studinya yang akan mengakibatkan menurunnya kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku sosial mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan studi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Sarafino (2011), dimana dalam skala tersebut terdapat tiga aspek yang diungkapkan, yaitu : biologis, psikologis, dan perilaku. Dari 30 item *tryout* terdapat 25 item yang valid dengan indeks validitas 0,302-0,730 dan reliabilitas 0,901.

Kelekatan merupakan penilaian mahasiswa semester akhir tentang ikatan secara emosional yang terjalin dengan orang tua yang bersifat timbal-balik dan terjadi dalam kurun waktu yang lama, kelekatan akan membuat mahasiswa lebih responsif dan memiliki konsep diri yang lebih bagus. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Ghani (2017), dimana dalam skala tersebut

terdapat tiga aspek yang diungkapkan, yaitu : kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Dari 30 item *tryout* terdapat 28 item yang valid dengan indeks validitas 0,325-0,725 dan reliabilitas 0,919.

Penelitian ini menggunakan skala likert, dimana dalam skala tersebut terdapat empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skala tersebut mengandung dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Prosedur dan Analisa Data

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahapan penelitian. Yang pertama yaitu persiapan, kemudian pelaksanaan, dan yang terakhir adalah analisa data. Dalam tahap persiapan, terdiri dari identifikasi fenomena yang terjadi, kemudian pendalaman teori, penyusunan rancangan penelitian, dan mengadaptasi skala yang sesuai.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, pada tahapan pelaksanaan disini peneliti melakukan *try out* terlebih dahulu, setelah itu peneliti melakukan uji validitas untuk menyaring item-item yang tidak valid hingga mendapatkan item-item yang valid. Setelah itu peneliti menyebarkan skala kepada mahasiswa yang memenuhi kriterianya. Sehingga, sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan *screening* pada subjek guna mendapatkan subjek yang diinginkan. Penyebaran skala dilakukan dengan cara peneliti yang mendatangi subjek penelitian. Saat dirasa mahasiswa tersebut memenuhi kriteria untuk menjadi subjeknya, maka peneliti memberikan dua skala sekaligus kepada subjek. Sebelum subjek melakukan pengisian skala, peneliti menjelaskan prosedur pengisian terlebih dahulu agar subjek tidak merasa kesusahan dalam mengisi skala.

Kemudian pada tahapan yang terakhir adalah analisa data. Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu peneliti melakukan *entry* data. Kemudian proses analisa data pada penelitian ini menggunakan *software* perhitungan statistik SPSS *for windows* versi 21 dengan menggunakan analisis *regresi linear*. Analisis *regresi linear* digunakan karena peneliti ingin menguji pengaruh antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Dengan analisis tersebut akan di dapat ukuran besarnya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Kemudian, setelah data di analisis dengan SPSS maka dilakukan penyusunan hasil penelitian berdasarkan hasil yang diperoleh. Analisa data dilakukan dengan membahas dan menyimpulkan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan subjek 340 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2013, 2012, 2011, dan sebelum 2011.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	170	50%
Perempuan	170	50%
Usia		
>30 tahun	2	0,6 %
26-30 tahun	37	10,9 %
20-25 tahun	301	88,5 %
Fakultas		
Fakultas Agama Islam	3	0,9%
Fakultas Psikologi	85	25%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	50	14,7%
Fakultas Hukum	14	4,1%
Fakultas Ilmu Kesehatan	5	1,5%
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	62	18,2%
Fakultas Kedokteran	13	3,8%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	37	10,9%
Fakultas Pertanian dan Peternakan	22	6,5%
Fakultas Teknik	49	14,4%
Angkatan		
2011	78	22,9%
2012	84	24,7%
2013	144	42,4%
Angkatan sebelum 2011	34	10%
Total Subjek	340	100%

Berdasarkan tabel 1 terdapat 340 subjek penelitian, dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 170 dengan persentase 50%. Dari total 340 subjek, didominasi dengan subjek berusia 20-25 tahun dengan persentase 88,5%. Subjek berasal dari Fakultas Psikologi (FAPSI) yang paling banyak menjadi subjek penelitian berjumlah 85 dan dari Fakultas Agama Islam (FAI) yang paling sedikit berjumlah 3. Angkatan 2013 yang paling mendominasi jumlah subjek dengan nilai persentase 42,4% dari keseluruhan subjek.

Telah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov (Unstandardized Residual)* dengan hasil perolehan uji normalitas dengan taraf signifikan (*Asymp. Sig 2-tailed*) uji *Kolmogorov Smirnov (Unstandardized Residual)* sebesar 0,079 atau lebih dari 0,05 maka dari itu dapat dinyatakan normal. Sehingga dapat disimpulkan dari kedua variabel dapat dikatakan terdistribusi normal.

Tabel 2. Kategorisasi

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase%
Kelekatan	<i>Secure</i>	T-Score >50	220	64,7
	<i>Insecure</i>	T-Score < 50	120	35,3
Stres	Tinggi	T-Score > 50	166	48,8
	Rendah	T-Score < 50	174	51,2

Berdasarkan tabel 2 diatas dari nilai T-Score, penilaian 220 subjek terhadap kelekatan tergolong aman (*secure*) dengan persentase 64,7% dan sisanya terdapat 120 subjek tergolong tidak aman (*insecure*) dengan persentase 35,3%. Sedangkan untuk penilaian terhadap stres terdapat 166 subjek dalam kategori tinggi dengan persentase 48,8% dan sisanya terdapat 174 subjek masuk dalam kategori yang memberikan penilaian rendah pada stres dengan persentase 51,2%.

Tabel 3. Deskripsi Variabel Ditinjau dari Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
Kelekatan	<i>Secure</i>	103 (46,8%)	117 (53,2%)
	<i>Insecure</i>	67 (55,8%)	53 (44,2%)
Stres	Tinggi	81 (48,8%)	85 (51,2%)
	Rendah	89 (51,1%)	85 (48,9%)

Berdasarkan *crosstabulation* pada tabel 3 diatas, didapatkan hasil bahwa pada variabel kelekatan aman (*secure*) didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan jumlah mahasiswa 117 (53,2%) dan kelekatan tidak aman (*insecure*) didominasi oleh mahasiswa laki-laki dengan persentase 55,8% berjumlah 67 mahasiswa. Sedangkan pada variabel stres tinggi didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan persentase 51,2% berjumlah 85 mahasiswa dan stres rendah didominasi 89 mahasiswa laki-laki dengan persentase 51,1%.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Sederhana

Koefisien Regresi (b)	Koefisien Determinan (r^2)	Sig. (p)	Keterangan
-0,487	0,359	0,000	Berpengaruh Negatif

Berdasarkan tabel 4 uji regresi linear sederhana diatas diperoleh hasil bahwa koefisien regresi (b) sebesar -0,487 dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara kelekatan terhadap stres pada mahasiswa semester akhir. Maka setiap bertambahnya 1 nilai variabel kelekatan maka nilai stres berkurang sebesar 0,487. Kemudian untuk koefisien determinan (r^2) dalam analisis regresi sebesar 0,359 yang artinya terdapat pengaruh antara kelekatan terhadap stres sebesar 35,9% sedangkan sisanya (64,1%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Pada tabel signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa kelekatan berpengaruh signifikan terhadap stres. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi lebih kecil jika dibandingkan dengan taraf kesukaran yang

digunakan, yaitu 0,05 ($0,00 < 0,05$). Sehingga dari hasil uji regresi linear sederhana dapat ditarik kesimpulan bahwa antara kelekatan dan stres berpengaruh negatif. Maka semakin tinggi kelekatan akan semakin rendah tingkat stres yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kelekatan maka semakin tinggi stres yang dialami.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	3.946	.103		38.235	.000
Kelekatan	-.487	.035	-.599	-13.746	.000

Dari uji regresi tersebut dapat diinterpretasikan :

$$Y = a + b X$$

$$Y = 3,946 - 0,487 X$$

Stres = $3,946 - 0,487$ (Kelekatan), dari persamaan regresi tersebut dapat diinterpretasikan : Konstanta sebesar 3,946 yang berarti tidak amannya kelekatan antara mahasiswa dan orang tua, maka 3,946 adalah nilai stres awal sebelum atau tanpa adanya (tidak aman) kelekatan $X = 0$. Jika pada variabel kelekatan = 1 maka akan menyebabkan penurunan pada stres mahasiswa sebesar 0,487.

DISKUSI

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan dengan angka 0,000 ($< 0,05$) sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif antara kelekatan dengan stres pada mahasiswa semester akhir. Sehingga semakin aman kelekatan antara mahasiswa dan orang tua maka semakin rendah level stres mahasiswa semester akhir. Sebaliknya, semakin tidak aman kelekatan antara mahasiswa dan orang tua maka semakin tinggi level stres mahasiswa semester akhir. Sedangkan dari hasil koefisien determinan menunjukkan bahwa sebesar 35,9% pada variabel kelekatan memberikan pengaruh yang negatif terhadap stres mahasiswa dan sisanya sebesar 64,1% terdapat variabel-variabel lain yang mempengaruhi stres mahasiswa semester akhir.

Adanya pengaruh antara kelekatan dengan stres pada mahasiswa semester akhir dikarenakan dengan adanya hubungan emosional antara anak dan orang tua akan menimbulkan perasaan rasa percaya diri pada anak, sehingga jika salah satu faktor penyebab stres pada mahasiswa adalah semakin berkurangnya jumlah teman yang ada di kampus dan menjadi malu mahasiswa karena semester mereka memasuki

dua digit angka. Maka dengan kelekatan yang aman akan lebih menanamkan rasa percaya diri pada anak sehingga akan menurunkan kemungkinan stres pada mahasiswa. Selain itu orang tua yang berperan secara baik akan menjadi pendengar yang baik bagi mahasiswa sehingga akan membuat mahasiswa lebih tenang dalam menyelesaikan study dan merasa tidak cemas. Karena mahasiswa dapat berdiskusi secara baik dengan orang tua dan orang tua dapat menjadi pendengar yang baik. Serta adanya kedekatan secara emosional antara orang tua dan mahasiswa akan membuat mahasiswa lebih peduli dengan orang tuanya sehingga mahasiswa tidak menghindari orang tua maupun keluarganya. Dari beberapa penjelasan diatas kelekatan yang aman akan mempengaruhi stres rendah pada mahasiswa semester akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rohmah (2017) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat faktor lain diluar dukungan sosial teman yang mempengaruhi stres pada mahasiswa semester akhir sebesar 93%. Dimana variabel lain tersebut salah satunya dari faktor orang tua. Salah satu faktor dari orang tua disini adalah bagaimana hubungan anak dengan orang tua. Apakah anak mempunyai hubungan yang baik dan memiliki kedekatan serta ikatan secara emosional dengan orang tua. Penelitian lain dari Zakaria (2017) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa semester akhir salah satunya adalah tekanan dari orang tua. Jika orang tua hanya menekan mahasiswa untuk cepat lulus saja tanpa mempedulikan perasaan anak maka akan membuat mahasiswa kehilangan kepercayaan terhadap orang tua karena mahasiswa merasa orang tua tidak memahami dan meresponnya secara baik. Dan kepercayaan merupakan salah satu aspek dari kelekatan.

Sedangkan menurut Sarafino (dalam Sari, 2009) bahwa sumber stres salah satunya berasal dari dalam keluarga. Seperti perasaan acuh tak acuh antara orang tua dan anak. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek kelekatan yaitu komunikasi, dimana indikator dari aspek tersebut adalah adanya kasih sayang dan perhatian dari orang tua kepada anak. Sehingga jika orang tua bersikap acuh tak acuh maka anak akan merasa tidak mendapat perhatian dari orang tuanya. Penelitian dari Rozaq (2014) mengatakan bahwa iklim keluarga seperti sikap dan perlakuan orang tua kepada anak akan mempengaruhi stres. Sikap dan perlakuan orang tua yang tidak sesuai akan membuat anak memiliki kelekatan yang tidak aman untuk mahasiswa. Hal ini dapat membuktikan bahwa kelekatan dapat mempengaruhi stres mahasiswa semester akhir.

Adanya perhatian dan dorongan dari pihak orang tua kepada anak dalam pembelajarannya akan membuat anak lebih merasa dihargai dan akan membuat anak memiliki motivasi yang lebih besar sehingga anak akan lebih besar motivasi belajarnya dan lebih berprestasi. Karena kelekatan akan membuat anak merasa dihargai sehingga lebih menjadi pribadi yang positif dalam proses belajar (Nurhayati, 2011).

Kelekatan merupakan ikatan secara emosional antara mahasiswa dengan orang tua yang bersifat timbal balik dan dalam kurun waktu yang lama. Terdapat 2 macam kelekatan yaitu kelekatan aman dan kelekatan tidak aman. Untuk kelekatan aman mahasiswa lebih merasa orang tua dapat menjadi figur lekat baginya sehingga akan berguna pula untuk perkembangan sosial, kognitif, maupun psikologis.

Sebaliknya untuk kelekatan tidak aman mahasiswa lebih cenderung menghindari orang tua dan akan menyebabkan perubahan perilaku juga pada mahasiswa. Sedangkan stres merupakan respon dari mahasiswa semester akhir yang disebabkan karena adanya tekanan dari pihak keluarga terutama orang tua untuk segera menyelesaikan pendidikannya yang akan menyebabkan menurunnya kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku sosial pada mahasiswa.

Pengaruh kelekatan terhadap stres sebesar 35,9% pada penelitian ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya dengan variabel dukungan sosial teman (Rohmah, 2017), pada penelitian Rohmah (2017) faktor dari teman sebaya berkontribusi sebesar 6,7% terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Serta adanya faktor-faktor lain yang belum diidentifikasi dan akan menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

Kelekatan yang lebih aman terhadap orang tua ditunjukkan oleh mahasiswa perempuan dengan persentase 53,2% berjumlah 117 mahasiswa. Sehingga pada mahasiswa perempuan memiliki kelekatan emosional yang lebih tinggi terhadap orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Krisnatuti (2012) bahwa kelekatan antara anak dan orang tua lebih aman (*secure*) yang terjalin antara orang tua dan anak perempuan. Dewi (2013) mengungkapkan bahwa kelekatan yang lebih aman lebih ditunjukkan oleh anak perempuan terhadap orang tuanya karena anak laki-laki lebih cuek dan menganggap dirinya dapat lebih mandiri sehingga tidak banyak melibatkan orang tua. Berbeda dengan anak perempuan yang masih sering melibatkan orang tua dalam urusannya akan meningkatkan pula kelekatan aman antara keduanya. Sedangkan stres yang lebih tinggi didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan persentase 51,2% berjumlah 85 mahasiswa. Dengan ini mahasiswa perempuan lebih rentan terkena stres jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Hernawati (2006) bahwa anak perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki. Cynthia (2009) mengungkapkan bahwa kecenderungan depresi pada mahasiswa cenderung lebih tinggi pada perempuan walaupun tidak jauh berbeda. Menurut Westly (dalam Zakaria, 2017) bahwa stres lebih tinggi ditunjukkan oleh mahasiswa perempuan karena dalam kehidupannya perempuan bukan individu yang acuh tak acuh. Perempuan lebih *care* sehingga akan memikirkan apa yang terjadi dalam hidupnya maupun orang lain. Sehingga perempuan lebih rentan stres.

SIMPULAN & IMPLIKASI

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Kelekatan berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Malang, 2) Maka semakin tinggi kelekatan akan semakin rendah stres yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah kelekatan maka semakin tinggi pula stres, 3) Kelekatan berpengaruh negatif terhadap stres.

Implikasi dari penelitian ini, untuk mahasiswa diharapkan agar dapat lebih intens dalam berkomunikasi dengan orang tua dan lebih terbuka serta memberi penjelasan tentang proses pengerjaan skripsi sehingga orang tua memahami anak dalam proses perkuliahan. Untuk pihak orang tua lebih memberikan kepercayaan, menjalin komunikasi yang baik dengan anak, serta peduli terhadap proses *study*

anaknya. Sehingga akan timbullah kedekatan secara emosional yang dapat meminimalisir tingkat stres pada anaknya.

Penelitian ini masih banyak kekurangan sehingga saran yang dapat peneliti sampaikan untuk penelitian selanjutnya adalah lebih memperluas populasi dalam penelitian dan mengidentifikasi lebih lanjut mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa. Serta dapat mengintervensi guna membantu mahasiswa yang sedang mengalami stres menghadapi perkuliahan.

REFERENSI

- Agung, G&Meita, S.B. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Universitas Negeri Surabaya*. Character, 01 (02).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition "DSM-5"*. Washinton DC : American Psychiatric Publishing.
- Andayani,T.R., (2001). Perlakuan Salah Terhadap Anak (Child Abuse) Ditinjau dari Nilai Anak dan Tingkat Pendidikan Orang Tua. Tesis. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Beaty, L. A. & Alexeyev, E. B. (2008). The problem of School bullies: What the research tells us. *Adolescence*, 43, 169-180.
- Bowlby, John. (1981). *Attachment : attachment and loss*. Penguin Books.
- Budiani, M, S. & Agung, G. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*. 1(2). 1-6.
- Christyanti, D., Dewi, M., & Wiwik, S. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah*. INSAN, 12 (03).
- Cynthia, T&Anita Z. (2009). Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa dan Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. Proceeding PESAT Vol. 3, A66-A71.
- Dewi, A.A.A. & Tience, D.V. (2013). Hubungan Kelekatan Orang Tua-Remaja dengan Kemandirian Pada Remaja di SMKN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (01). 181-189.
- Eliasa, E. I. (2011). Pentingnya Kelekatan Orang Tua Dalam Internal Working Model Untuk Pembentukan Karakter Anak (Kajian Berdasarkan Teori Kelekatan Dari John Bowlby) Dalam Buku Berjudul "Karakter Sebagai Saripati Tumbuh Kembang Anak Usia Dini". Yogyakarta : Inti Media Yogyakarta.

- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *eJournal Psikologi*. 1 (3): 254.
- Fass, Michael. E. & Jonathan. G. Tubman. (2002). The Influence of Parental And Peer Attachment on College Students Academic Achievement. *Psychology in the Schools*, 39 (5).
- Ghani, Abdul. (2017). *Hubungan Parent Attachment Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja*. Skripsi, Fakultas Psikologi UMM, Malang.
- Hapsari AD. (2004). *Hubungan antara prokrastinasi akademi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *J.II. Pert.Indon*, 11(2). 43-49.
- Izzaty, Rika Eka.(2008). Peran Aktivitas Pengasuhan Pada Pengasuhan Perilaku Anak Sejak Usia Dini (Kajian Psikologis Berdasarkan Teori Sistem Ekologi). Tinjauan Berbagai Aspek Character Building. Yogyakarta: Penerbit Tiara Wacana.
- Johnson, Lee N., Scott, A.Ketring., Carla, Abshire. (2003). The Revised Inventory Of Parent Attachment:Measuring Attachment In Families. *Human Sciences Press, Inc. Contemporary Family Therapy* 25(3):333-349.
- Krisnatuti, D&Husfani, A P. (2012). Gaya Pengasuhan Orang Tua, Interaksi Serta Kelekatan Ayah-Remaja, dan Kepuasan Ayah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 5(2), 101-109.
- Kumar, S A. & Jonathan. F. M. (2016). Parental Attachment, Romantic Competence, Relationship Satisfaction, and Psychosocial Adjustment in Emerging Adulthood. *Personal Relationships*. 801 – 817.
- Love, Keisha. M. & Tamera B . Murdock. (2012). Parental Attachment, Cognitive Working Models, and Depression Among African American College Students. *Journal of College Counseling*. July 2012 : Volume 15.
- Ningrum, R. S. W. (2017). *Hubungan Kelekatan Orang Tua-Anak Dengan Kemandirian Emosional Pada Remaja*. Skripsi, Fakultas Psikologi UMM, Malang.
- Nurhayati, Dani. (2011). *Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Kelekatan Anak-Orang Tua*. ISBN : 978-979-16353-6-3.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Humanitas:Indonesian Psychological Journal*. 3 (1), 50 – 62.

- Rohmah, Qonita. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi UMM, Malang.
- Rozaq, Abdur. (2013). *Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Skripsi, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja:Edisi 11, jilid 2*. Jakarta:Erlangga.
- Santrock, John W. (2012). *Life-Span Development:Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E.P&Smith, T.W. (2011). *Health Psychology:Biopsychological interactions*. Seven Edition. Hal 81-83. USA:Wiley.
- Sari, N. R. (2009). *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin*. Skripsi, Fakultas Psikologi UMM, Malang.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Vahedi, Shahram. & Manijeh Yari-Sis. (2016). Prediction of female College Students Self-esteem Based on Their Moral Identity and Attachment Styles. *Fundamentals of Mental Health*. Jul – Aug.
- Wangsa, Teguh. (2010). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Jakarta Selatan : Oryza.
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Skripsi, Fakultas Psikologi UMM, Malang



LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Try Out

Skala 1 (Kelekatan)

Uji Validitas dengan r tabel = 0,279

Uji Ke - 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
k1	88.88	126.924	.354	.915
k2	88.96	122.325	.555	.913
k3	89.32	127.447	.214	.918
k4	88.96	123.060	.587	.912
k5	89.46	117.111	.660	.911
k6	89.58	121.147	.508	.913
k7	89.46	127.029	.309	.916
k8	89.60	121.469	.598	.912
k9	89.46	122.662	.497	.913
k10	89.36	124.398	.387	.915
k11	89.22	123.073	.387	.916
k12	89.24	122.676	.632	.912
k13	89.22	124.338	.566	.913
k14	90.20	125.020	.353	.916
k15	89.08	122.402	.656	.911
k16	89.48	123.520	.475	.914
k17	88.92	122.810	.604	.912
k18	89.04	120.447	.716	.910
k19	89.26	122.074	.621	.912
k20	89.18	121.130	.714	.910
k21	89.54	125.192	.424	.914
k22	88.88	125.700	.525	.913
k23	89.94	121.935	.634	.911
k24	89.72	123.104	.528	.913
k25	89.54	123.927	.575	.913
k26	88.92	127.463	.274	.916
k27	88.72	126.369	.463	.914
k28	89.66	122.556	.556	.913

k29	90.36	123.827	.391	.915
k30	89.02	126.632	.337	.916

Dari uji validitas ke-1, didapatkan hasil dari 30 item terdapat 2 item yang tidak valid yaitu pada item 3 dan 26. Hal ini karena Rhitung (Corrected Item-Total Correlation) < 0,279. Ada pun item yang tersisa berjumlah 28 item yang valid dan kemudian di uji ulang kembali.

Uji Ke – 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
k1	82.28	118.328	.338	.918
k2	82.36	114.072	.530	.915
k4	82.36	114.480	.581	.915
k5	82.86	108.490	.669	.913
k6	82.98	112.387	.517	.916
k7	82.86	118.000	.326	.918
k8	83.00	112.735	.607	.914
k9	82.86	114.204	.486	.916
k10	82.76	115.737	.384	.918
k11	82.62	114.689	.372	.919
k12	82.64	113.990	.636	.914
k13	82.62	115.506	.578	.915
k14	83.60	116.408	.346	.919
k15	82.48	113.765	.656	.914
k16	82.88	114.393	.505	.916
k17	82.32	114.263	.596	.915
k18	82.44	111.762	.725	.912
k19	82.66	113.453	.621	.914
k20	82.58	112.412	.724	.913
k21	82.94	116.466	.424	.917
k22	82.28	116.981	.523	.916
k23	83.34	113.127	.648	.914
k24	83.12	114.312	.537	.915
k25	82.94	115.160	.582	.915
k27	82.12	117.863	.438	.917

k28	83.06	114.098	.544	.915
k29	83.76	115.043	.397	.918
k30	82.42	118.004	.325	.918

Dari uji validitas ke-2, didapatkan terdapat 28 item yang memiliki nilai Rhitung (Corrected Item-Total Correlation) lebih dari 0,279. Sehingga dapat dikatakan ke-28 item tersebut dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	28

Reliabilitas dapat dilihat dari tabel Reliability Statistics dengan nilai Cronbach's Alpha (r_{α}) $0,919 > 0,279$. Lebih besar dari r tabel maka data tersebut reliable.

Skala	Varibel	Aspek	Jumlah Item Awal	Jumlah Item Valid	Item Favorable Valid	Item Unfavorable Valid	Jumlah Item Valid
1.	Kelekatan	Kepercayaan	10	9	6	3	28
		Komunikasi	10	10	6	4	
		Keterasingan	10	9	4	5	

Skala 2 (Stres)

Uji Validitas dengan r tabel = 0,279

Uji Ke – 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	71.60	128.449	.536	.889
s2	71.82	128.314	.569	.889
s3	71.68	132.426	.353	.893
s4	71.78	128.216	.564	.889
s5	72.68	133.365	.300	.894
s6	71.18	136.191	.220	.895
s7	72.98	137.408	.079	.898
s8	71.72	130.165	.531	.890
s9	72.74	131.747	.351	.893
s10	71.52	130.500	.492	.890
s11	71.62	132.240	.417	.892
s12	72.90	133.806	.405	.892
s13	71.04	131.917	.451	.891
s14	71.90	129.561	.523	.890
s15	72.50	127.765	.515	.890
s16	71.86	128.000	.542	.889
s17	71.54	130.907	.477	.891
s18	71.82	127.742	.601	.888
s19	72.14	125.756	.717	.886
s20	71.78	129.400	.498	.890
s21	72.26	124.319	.670	.886
s22	72.74	131.788	.465	.891
s23	71.94	130.588	.376	.893
s24	72.18	128.314	.575	.889
s25	72.38	133.138	.335	.893
s26	72.02	128.673	.526	.890
s27	72.18	134.151	.248	.895
s28	72.30	133.806	.280	.894
s29	72.36	132.480	.317	.894

s30	72.50	130.827	.365	.893
-----	-------	---------	------	------

Dari uji validitas ke-1, didapatkan hasil dari 30 item terdapat 3 item yang tidak valid yaitu pada item 6, 7 dan 27. Hal ini karena Rhitung (Corrected Item-Total Correlation) $< 0,279$. Ada pun item yang tersisa berjumlah 27 item yang valid dan kemudian di uji ulang kembali.

Uji Ke – 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	64.32	118.304	.543	.894
s2	64.54	118.213	.574	.893
s3	64.40	122.122	.361	.898
s4	64.50	118.214	.564	.894
s5	65.40	123.755	.264	.900
s8	64.44	120.129	.528	.895
s9	65.46	121.804	.340	.898
s10	64.24	120.186	.506	.895
s11	64.34	121.902	.429	.896
s12	65.62	123.587	.405	.897
s13	63.76	121.737	.453	.896
s14	64.62	119.424	.527	.894
s15	65.22	117.808	.513	.895
s16	64.58	117.514	.569	.893
s17	64.26	120.645	.487	.895
s18	64.54	117.600	.611	.893
s19	64.86	115.837	.718	.890
s20	64.50	119.276	.502	.895
s21	64.98	114.796	.653	.891
s22	65.46	121.845	.451	.896
s23	64.66	120.066	.397	.897
s24	64.90	117.929	.597	.893
s25	65.10	122.827	.342	.898
s26	64.74	118.482	.536	.894
s28	65.02	124.183	.244	.900
s29	65.08	122.606	.300	.899

s30	65.22	120.828	.358	.898
-----	-------	---------	------	------

Dari uji validitas ke-2, didapatkan hasil dari 27 item terdapat 2 item yang tidak valid yaitu pada item 5 dan 28. Hal ini karena Rhitung (Corrected Item-Total Correlation) $< 0,279$. Ada pun item yang tersisa berjumlah 25 item yang valid dan kemudian di uji ulang kembali.

Uji Ke – 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	60.22	109.644	.531	.897
s2	60.44	109.476	.567	.896
s3	60.30	112.214	.416	.899
s4	60.40	108.980	.587	.896
s8	60.34	111.209	.527	.897
s9	61.36	113.419	.305	.902
s10	60.14	110.735	.541	.897
s11	60.24	112.431	.462	.898
s12	61.52	114.949	.370	.900
s13	59.66	112.556	.467	.898
s14	60.52	110.459	.531	.897
s15	61.12	109.944	.460	.899
s16	60.48	108.051	.606	.895
s17	60.16	111.117	.526	.897
s18	60.44	108.619	.620	.895
s19	60.76	106.880	.730	.893
s20	60.40	109.837	.535	.897
s21	60.88	106.312	.640	.894
s22	61.36	113.582	.399	.900
s23	60.56	111.068	.400	.900
s24	60.80	108.857	.611	.895
s25	61.00	114.245	.313	.901
s26	60.64	109.419	.547	.896
s29	60.98	113.530	.302	.902
s30	61.12	112.353	.333	.902

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	25

Reliabilitas dapat dilihat dari tabel Reliability Statistics dengan nilai Cronbach's Alpha (r_{α}) $0,901 > 0,279$. Lebih besar dari r tabel maka data tersebut reliable.

Skala	Varibel	Aspek	Jumlah Item Awal	Jumlah Item Valid	Item Favorable Valid	Item Unfavorable Valid	Jumlah Item Valid
1.	Stres	Biologis	10	10	6	4	25
		Psikologis	10	8	3	5	
		Perilaku	10	7	5	2	



LAMPIRAN 2

Blue Print Sebelum dan Sesudah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kelekatan , ikatan secara emosional yang terjalin antara orangtua dan mahasiswa yang bersifat tibal balik dan terjadi dalam kurun waktu yang lama.	Kepercayaan	Membuat anak merasa nyaman dan lebih percaya diri di masa depan.	<p>(1) Orangtua menghargai perasaan saya.</p> <p>(2) Saya merasa orangtua melakukan tugasnya dengan baik.</p> <p>(12) Orangtua menghargai sudut pandang saya.</p> <p>(13) Orangtua mempercayai penilaian saya.</p> <p>(21) Ketika saya marah, orangtua saya mencoba untuk mengerti.</p> <p>(22) Saya percaya dengan orang tua saya.</p>	<p>(3) Saya harap, saya punya orangtua yang berbeda.</p> <p>(9) Saya lebih nyaman ketika jauh dari orangtua.</p> <p>(17) Saya tidak percaya dengan orangtua.</p> <p>(29) Saya mengkhawatirkan masa depan saya.</p>
	Komunikasi	Anak menjalin komunikasi yang baik dengan orangtua, adanya kasih sayang dan perhatian dari orangtua, anak lebih	<p>(5) Saya suka meminta pendapat orangtua tentang hal yang membuat saya khawatir.</p> <p>(7) Orangtua mengetahui ketika saya sedang kesal</p>	<p>(6) Menurut saya tidak ada gunanya menunjukkan perasaan di hadapan orangtua.</p> <p>(8) Menceritakan masalah kepada orangtua membuat saya merasa malu atau bodoh.</p>

		<p>terbuka dengan orangtua, dan orangtua mampu menjadi pendengar yang baik bagi anak.</p>	<p>terhadap sesuatu.</p> <p>(16) Saya memberitahu kepada orangtua tentang masalah yang saya hadapi.</p> <p>(19) Orangtua mengajak berbicara untuk membantu mengatasi kesulitan saya.</p> <p>(24) Saya dapat mengandalkan orangtua saat membutuhkannya untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan perasaan saya.</p> <p>(25) Jika orangtua saya tahu ada sesuatu yang mengganggu, mereka bertanya tentang hal itu.</p>	<p>(20) Orangtua saya tidak pernah menjadi pendengar yang baik.</p> <p>(23) Orangtua tidak mengerti apa yang sudah saya lewati hari ini.</p>
	Keterasingan	<p>Penerimaan dari orangtua terhadap anak sehingga menimbulkan kedekatan secara emosional antara anak dan orangtua.</p>	<p>(10) Saya mudah marah dengan orangtua.</p> <p>(11) Marah saya lebih besar dari orangtua saya.</p> <p>(14) Orangtua berharap terlalu banyak kepada saya.</p> <p>(18) Saya tidak mendapat</p>	<p>(4) Orangtua menerima saya apa adanya.</p> <p>(15) Orangtua selalu memberi perhatian kepada saya.</p> <p>(26) Walaupun saat jauh dengan orangtua, saya selalu khawatir jika terjadi sesuatu dengan</p>

			<p>perhatian dari orangtua.</p> <p>(27) Saya merasa biasa saja walaupun ada sesuatu yang menimpa orangtua.</p>	<p>orangtua.</p> <p>(28) Orangtua tidak pernah menuntut lebih dari yang sudah saya lakukan.</p> <p>(30) Orangtua selalu menghargai apa yang sudah saya capai sejauh ini.</p>
--	--	--	--	--

Variabel	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Stres , respon mahasiswa semester akhir yang muncul karena adanya tekanan dari keluarga, teman, maupun universitas untuk segera menyelesaikan <i>studynya</i> yang akan mengakibatkan menurunnya kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku sosial mahasiswa	Biologis	Mengakibatkan menurunnya kondisi fisik bagi individu, seperti: mual, sakit kepala, dan masalah pada pencernaan.	<p>(1) Detak jantung saya terasa lebih cepat saat mendekati deadline mengerjakan skripsi.</p> <p>(4) Kepala terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.</p> <p>(8) Sakit kepala saya muncul saat tidak segera menemukan solusi dalam kendala</p>	<p>(11) Saya tidak merasa pusing walaupun revisi belum terselesaikan.</p> <p>(16) Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.</p> <p>(19) Saya tidak mengalami sakit kepala berat saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam</p>

tersebut.			<p>mengerjakan skripsi.</p> <p>(13) Saya merasa ada peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang.</p> <p>(21) Saya merasa mulas saat akan menemui dosen pembimbing.</p> <p>(26) Saya merasa pusing ketika orangtua menanyakan skripsi.</p>	<p>mengerjakan skripsi.</p> <p>(24) Saya tidak merasa sakit pada bagian manapun secara mendadak ketika hendak menemui dosen pembimbing.</p>
	Psikologis	<p>Akan berdampak pada kognitif dan emosinya. Dimana individu akan lebih merasa takut, cemas, sedih, hilangnya motivasi dan konsentrasi.</p>	<p>(2) Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi.</p> <p>(5) Saya tidak memiliki motivasi untuk mengerjakan skripsi karena teman sudah banyak yang lulus.</p> <p>(6) Saya akan merasa cemas ketika menunda-nunda mengerjakan skripsi.</p> <p>(10) Saya merasa gelisah saat</p>	<p>(3) Saya tetap santai walaupun teman saya sudah banyak yang lulus.</p> <p>(17) Saya tidak cemas meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing.</p> <p>(18) Saya tidak pernah merasa tertekan selama mengerjakan skripsi.</p> <p>(20) Saya tetap tenang meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang</p>

			literatur sulit ditemukan. (14) Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing.	ditentukan. (23) Saya tidak mengalami gangguan tidur meskipun keluarga mendesak agar cepat lulus.
	Perilaku	Mengakibatkan perubahan yang terjadi dalam diri individu terhadap lingkungan dan orang lain. Seperti : menunda pekerjaan dan acuh terhadap lingkungan sekitarnya.	(9) Saya mengurung diri di kamar untuk menghindari teman-teman. (15) Karena malu saya sengaja tidak membalas pesan di <i>group</i> kelas walaupun membacanya. (22) Saya menghindari teman-teman yang sering membicarakan skripsi. (25) Saya jarang pulang ke rumah untuk menghindari pertanyaan mengenai perkuliahan. (28) Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain daripada harus	(7) Saya tetap mau berhubungan dengan teman yang sudah lulus. (12) Saya tetap berangkat bimbingan walaupun sudah jarang teman saat di kampus. (27) Saya selalu langsung mengerjakan revisi dari dosen sesampainya di kos. (29) Saya membantu skripsi teman saya walaupun skripsi saya belum selesai.

			menyelesaikan skripsi.	
			(30) Saya memutuskan untuk tidak menghadiri wisuda teman walaupun ada waktu senggang.	

Setelah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kelekatan , ikatan secara emosional yang terjalin antara orangtua dan mahasiswa yang bersifat tibal balik dan terjadi dalam kurun waktu yang lama.	Kepercayaan	Membuat anak merasa nyaman dan lebih percaya diri di masa depan.	(1) Orangtua menghargai perasaan saya. (2) Saya merasa orangtua melakukan tugasnya dengan baik. (12) Orangtua menghargai sudut pandang saya. (13) Orangtua mempercayai penilaian saya. (21) Ketika saya marah, orangtua saya mencoba untuk mengerti.	(9) Saya lebih nyaman ketika jauh dari orangtua. (17) Saya tidak percaya dengan orangtua. (29) Saya mengkhawatirkan masa depan saya.

			(22) Saya percaya dengan orang tua saya.	
	Komunikasi	Anak menjalin komunikasi yang baik dengan orangtua, adanya kasih sayang dan perhatian dari orangtua, anak lebih terbuka dengan orangtua, dan orangtua mampu menjadi pendengar yang baik bagi anak.	<p>(5) Saya suka meminta pendapat orangtua tentang hal yang membuat saya khawatir.</p> <p>(7) Orangtua mengetahui ketika saya sedang kesal terhadap sesuatu.</p> <p>(16) Saya memberitahu kepada orangtua tentang masalah yang saya hadapi.</p> <p>(19) Orangtua mengajak berbicara untuk membantu mengatasi kesulitan saya.</p> <p>(24) Saya dapat mengandalkan orangtua saat membutuhkannya untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan perasaan saya.</p> <p>(25) Jika orangtua saya tahu ada sesuatu yang mengganggu, mereka</p>	<p>(6) Menurut saya tidak ada gunanya menunjukkan perasaan di hadapan orangtua.</p> <p>(8) Menceritakan masalah kepada orangtua membuat saya merasa malu atau bodoh.</p> <p>(20) Orangtua saya tidak pernah menjadi pendengar yang baik.</p> <p>(23) Orangtua tidak mengerti apa yang sudah saya lewati hari ini.</p>

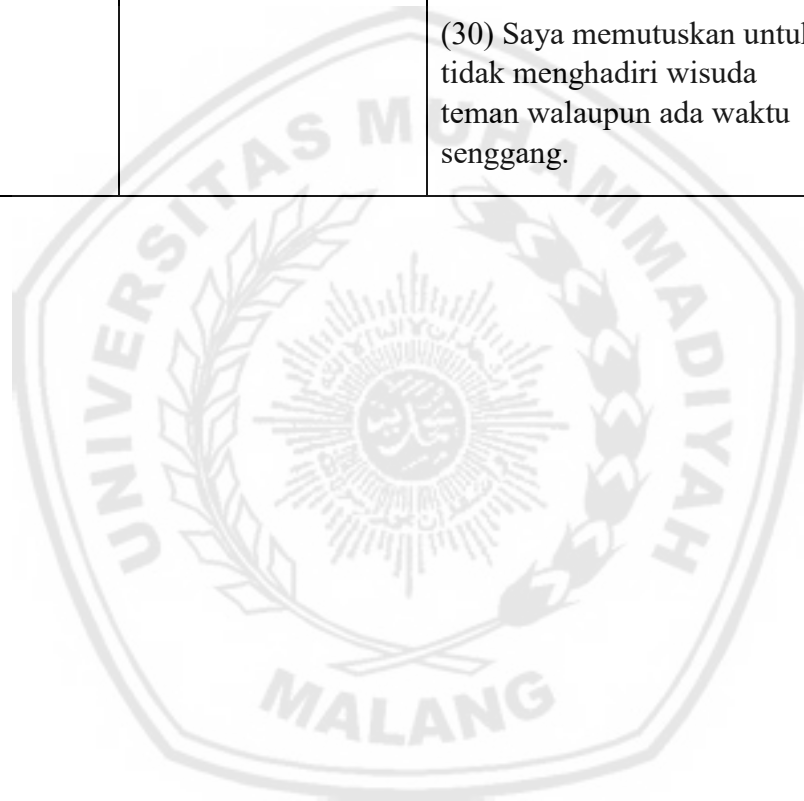
			bertanya tentang hal itu.	
	Keterasingan	Penerimaan dari orangtua terhadap anak sehingga menimbulkan kedekatan secara emosional antara anak dan orangtua.	(10) Saya mudah marah dengan orangtua. (11) Marah saya lebih besar dari orangtua saya. (14) Orangtua berharap terlalu banyak kepada saya. (18) Saya tidak mendapat perhatian dari orangtua. (27) Saya merasa biasa saja walaupun ada sesuatu yang menimpa orangtua.	(4) Orangtua menerima saya apa adanya. (15) Orangtua selalu memberi perhatian kepada saya. (28) Orangtua tidak pernah menuntut lebih dari yang sudah saya lakukan. (30) Orangtua selalu menghargai apa yang sudah saya capai sejauh ini.

Variabel	Aspek	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Stres , respon mahasiswa semester akhir yang muncul karena adanya tekanan dari keluarga, teman, maupun	Biologis	Mengakibatkan menurunnya kondisi fisik bagi individu, seperti: mulas, sakita kepala, dan masalah	(1) Detak jantung saya terasa lebih cepat saat mendekati deadline mengerjakan skripsi. (4) Kepala terasa sakit ketika	(11) Saya tidak merasa pusing walaupun revisi belum terselesaikan. (16) Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak

<p>universitas untuk segera menyelesaikan <i>studynya</i> yang akan mengakibatkan menurunnya kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku sosial mahasiswa tersebut.</p>		<p>pada pencernaan.</p>	<p>skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.</p> <p>(8) Sakit kepala saya muncul saat tidak segera menemukan solusi dalam kendala mengerjakan skripsi.</p> <p>(13) Saya merasa ada peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang.</p> <p>(21) Saya merasa mulas saat akan menemui dosen pembimbing.</p> <p>(26) Saya merasa pusing ketika orangtua menanyakan skripsi.</p>	<p>selesai dalam waktu yang ditentukan.</p> <p>(19) Saya tidak mengalami sakit kepala berat saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam mengerjakan skripsi.</p> <p>(24) Saya tidak merasa sakit pada bagian manapun secara mendadak ketika hendak menemui dosen pembimbing.</p>
	Psikologis	<p>Akan berdampak pada kognitif dan emosinya. Dimana individu akan lebih merasa takut, cemas, sedih, hilangnya motivasi dan</p>	<p>(2) Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi.</p> <p>(10) Saya merasa gelisah saat literatur sulit ditemukan.</p>	<p>(3) Saya tetap santai walaupun teman saya sudah banyak yang lulus.</p> <p>(17) Saya tidak cemas meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing.</p>

		konsentrasi.	(14) Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing.	(18) Saya tidak pernah merasa tertekan selama mengerjakan skripsi. (20) Saya tetap tenang meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan. (23) Saya tidak mengalami gangguan tidur meskipun keluarga mendesak agar cepat lulus.
	Perilaku	Mengakibatkan perubahan yang terjadi dalam diri individu terhadap lingkungan dan orang lain. Seperti : menunda pekerjaan dan acuh terhadap lingkungan sekitarnya.	(9) Saya mengurung diri di kamar untuk menghindari teman-teman. (15) Karena malu saya sengaja tidak membalas pesan di <i>group</i> kelas walaupun membacanya. (22) Saya menghindari teman-teman yang sering membicarakan skripsi. (25) Saya jarang pulang ke rumah untuk menghindari	(12) Saya tetap berangkat bimbingan walaupun sudah jarang teman saat di kampus. (29) Saya membantu skripsi teman saya walaupun skripsi saya belum selesai.

			<p>pertanyaan mengenai perkuliahan.</p> <p>(30) Saya memutuskan untuk tidak menghadiri wisuda teman walaupun ada waktu senggang.</p>	
--	--	--	--	--



The logo of Universitas Muhammadiyah Malang is a large, faint watermark in the background. It is a shield-shaped emblem with a double border. Inside, the text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written in an arc at the top, and "MALANG" is at the bottom. The center features a sunburst with a crescent and star, flanked by two palm branches.

LAMPIRAN 3

Kuesioner Turun Lapang



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
MALANG**

Alamat : Jalan Raya Tlogomas 246 Malang 65144
Telp: 0341-464318, 464319 Fax: 0341-460435, 460782

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya Nabila Permata Bunda mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Oleh karena itu, disini saya memohon bantuan dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner untuk kelancaran penelitian saya yang berkaitan dengan kemungkinan keadaan Anda. Anda diminta untuk menjawab pernyataan berikut dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu pilihan yang menurut Anda sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Keterangan pilihan antara lain :

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah. Berikanlah jawaban pada semua pernyataan sesuai dengan diri Anda. Mengenai pernyataan yang Anda berikan akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Mohon diperiksa kembali agar tidak ada pernyataan yang terlewat. Semoga Anda juga dilancarkan urusannya. Atas kerja sama dan bantuan dari Anda, saya ucapkan banyak terimakasih.

Hormat saya,

(Nabila Permata Bunda)

Nama/Inisial :
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
 Jurusan / Fakultas : /
 Angkatan : 2013 / 2012 / 2011 / Renim *
 Usia :

*) Coret yang tidak perlu

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Orangtua menghargai perasaan saya.				
2.	Saya merasa orangtua melakukan tugasnya dengan baik.				
3.	Orangtua menerima saya apa adanya.				
4.	Saya suka meminta pendapat orangtua tentang hal yang membuat saya khawatir.				
5.	Menurut saya tidak ada gunanya menunjukkan perasaan di hadapan orangtua.				
6.	Orangtua mengetahui ketika saya sedang kesal terhadap sesuatu.				
7.	Menceritakan masalah kepada orangtua membuat saya merasa malu atau bodoh.				
8.	Saya lebih nyaman ketika jauh dari orangtua.				
9.	Saya mudah marah dengan orangtua.				
10.	Marah saya lebih besar dari orangtua saya.				
11.	Orangtua menghargai sudut pandang saya.				
12.	Orangtua mempercayai penilaian saya.				
13.	Orangtua berharap terlalu banyak kepada saya.				
14.	Orangtua selalu memberi perhatian kepada saya.				
15.	Saya memberitahu kepada orangtua tentang masalah yang saya hadapi.				
16.	Saya tidak percaya dengan orangtua.				
17.	Saya tidak mendapat perhatian dari orangtua.				

18.	Orangtua mengajak berbicara untuk membantu mengatasi kesulitan saya.				
19.	Orangtua saya tidak pernah menjadi pendengar yang baik.				
20.	Ketika saya marah, orangtua saya mencoba untuk mengerti.				
21.	Saya percaya dengan orangtua saya.				
22.	Orangtua tidak mengerti apa yang sudah saya lewati hari ini.				
23.	Saya dapat mengandalkan orangtua saat membutuhkannya untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan perasaan saya.				
24.	Jika orangtua saya tahu ada sesuatu yang mengganggu, mereka bertanya tentang hal itu.				
25.	Saya merasa biasa saja walaupun ada sesuatu yang menimpa orangtua.				
26.	Orangtua tidak pernah menuntut lebih dari yang sudah saya lakukan.				
27.	Saya mengkhawatirkan masa depan saya.				
28.	Orangtua selalu menghargai apa yang sudah saya capai sejauh ini.				
No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Detak jantung saya terasa lebih cepat saat mendekati deadline mengerjakan skripsi.				
2.	Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa tegang dalam proses menyelesaikan skripsi.				
3.	Saya tetap santai walaupun teman saya sudah banyak yang lulus.				
4.	Kepala terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.				
5.	Rasa sakit kepala saya muncul saat tidak segera				

	menemukan solusi dalam kendala mengerjakan skripsi.				
6.	Saya mengurung diri di kamar untuk menghindari teman-teman.				
7.	Saya merasa gelisah saat literatur sulit ditemukan.				
8.	Saya tidak merasa pusing walaupun revisi belum terselesaikan.				
9.	Saya tetap berangkat bimbingan walaupun sudah jarang teman saat di kampus.				
10.	Saya merasa ada peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang.				
11.	Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing.				
12.	Karena malu saya sengaja tidak membalas pesan di <i>group</i> kelas walaupun membacanya.				
13.	Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.				
14.	Saya tidak cemas meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing.				
15.	Saya tidak pernah merasa tertekan selama mengerjakan skripsi.				
16.	Saya tidak mengalami sakit kepala berat saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam mengerjakan skripsi.				
17.	Saya tetap tenang meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.				
18.	Saya merasa mulas saat akan menemui dosen pembimbing.				
19.	Saya menghindari teman-teman yang sering membicarakan skripsi.				
20.	Saya tidak mengalami gangguan tidur meskipun keluarga mendesak agar cepat lulus.				
21.	Saya tidak merasa sakit pada bagian manapun secara mendadak ketika hendak menemui dosen pembimbing.				

22.	Saya jarang pulang ke rumah untuk menghindari pertanyaan mengenai perkuliahan.				
23.	Saya merasa pusing ketika orangtua menanyakan skripsi.				
24.	Saya membantu skripsi teman saya walaupun skripsi saya belum selesai.				
25.	Saya memutuskan untuk tidak menghadiri wisuda teman walaupun ada waktu senggang.				

Terimakasih...





LAMPIRAN 4

Data Kasar Turun Lapang

N o.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Jurusan	Fakultas	Angkatan	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10
1	Ika	Perempuan	21	Akutansi	FEB	2013	4	4	3	2	1	2	1	3	2	4
2	Ilyas	Laki-laki	21	Akuntansi	FEB	2013	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Ely	Perempuan	24	Akutansi	FEB	2011	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
4	GPH	Laki-laki	25	Psikologi	FAPS I	2013	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4
5	Joe Crisranda	Laki-laki	23	Psikologi	FAPS I	2013	3	4	4	4	1	4	4	4	2	1
6	D	Perempuan	23	Hubungan Internasional	FISIP	2013	4	4	3	4	2	3	2	2	3	4
7	Kartika	Perempuan	23	Hubungan Internasional	FISIP	2013	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3
8	Bella	Perempuan	22	Bahasa Inggris	FKIP	2013	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4
9	DHT	Laki-laki	25	Psikologi	FAPS I	2013	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2
10	M.HA	Perempuan	22	Ilmu Komunikasi	FISIP	2011	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4

item1 1	item1 2	item1 3	item1 4	item1 5	item1 6	item1 7	item1 8	item1 9	item2 0	item2 1	item2 2	item2 3	item2 4	item2 5	tem2 6	item2 7	item2 8	Jumlah
2	3	2	4	1	4	4	2	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	78
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	110
3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	94
3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	83
4	4	2	3	4	1	1	4	1	4	4	1	3	4	2	4	2	3	82
3	3	1	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	1	3	84

3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	1	3	81
3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	93
3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	82
3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	88

ite m 1	ite m 2	ite m 3	ite m 4	ite m 5	ite m 6	ite m 7	ite m 8	ite m 9	ite m 10	ite m 11	ite m 12	ite m 13	ite m 14	ite m 15	ite m 16	ite m 17	ite m 18	ite m 19	ite m 20	ite m 21	ite m 22	ite m 23	ite m 24	ite m 25	Ju mla h
3	3	4	3	3	1	4	4	1	4	3	1	4	4	4	3	4	3	1	4	3	1	2	2	1	70
3	2	3	3	3	1	3	3	2	4	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58
3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	70
2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	59
2	2	2	3	4	3	3	1	2	3	3	4	2	1	1	2	2	3	3	1	3	2	3	2	4	61
3	4	2	4	4	3	4	4	1	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	2	77
4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	63
4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	1	3	3	1	71
2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	3	2	2	51
2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	57

Unfavorable



LAMPIRAN 5

Analisa Data Turun Lapang

Subjek Penelitian

Statistics

	Usia	JenisKelamin	Fakultas	Angkatan
N	Valid	340	340	340
	Missing	0	0	0

Frequency Table

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >30 tahun	2	.6	.6	.6
Valid 26-30 tahun	37	10.9	10.9	11.5
Valid 20-25 tahun	301	88.5	88.5	100.0
Total	340	100.0	100.0	

JenisKelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	170	50.0	50.0	50.0
Valid Perempuan	170	50.0	50.0	100.0
Total	340	100.0	100.0	

Fakultas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid FAI	3	.9	.9	.9
Valid FAPSI	85	25.0	25.0	25.9
Valid FEB	50	14.7	14.7	40.6
Valid FH	14	4.1	4.1	44.7

FIKES	5	1.5	1.5	46.2
FISIP	62	18.2	18.2	64.4
FK	13	3.8	3.8	68.2
FKIP	37	10.9	10.9	79.1
FPP	22	6.5	6.5	85.6
FT	49	14.4	14.4	100.0
Total	340	100.0	100.0	

Angkatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2011	78	22.9	22.9	22.9
2012	84	24.7	24.7	47.6
Valid 2013	144	42.4	42.4	90.0
Renim	34	10.0	10.0	100.0
Total	340	100.0	100.0	

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		340
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.41124859
	Absolute	.069
	Most Extreme Differences	.057

Negative	-.069
Kolmogorov-Smirnov Z	1.272
Asymp. Sig. (2-tailed)	.079

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kategorisasi

kategori_x				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	220	64.7	64.7	64.7
rendah	120	35.3	35.3	100.0
Total	340	100.0	100.0	

kategori_y				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	166	48.8	48.8	48.8
rendah	174	51.2	51.2	100.0
Total	340	100.0	100.0	

kategori_x * JenisKelamin Crosstabulation

			JenisKelamin		Total
			Laki-laki	Perempuan	
kategori_x	tinggi	Count	103	117	220

% within kategori_x		46.8%	53.2%	100.0%
rendah	Count	67	53	120
	% within kategori_x	55.8%	44.2%	100.0%
Total	Count	170	170	340
	% within kategori_x	50.0%	50.0%	100.0%

Uji Regresi Linear Sederhana

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	mean_x ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: mean_y

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.599 ^a	.359	.357	.41186	.359	188.955	1

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	32.052	1	32.052	188.955	.000 ^b
Residual	57.334	338	.170		
Total	89.385	339			

a. Dependent Variable: mean_y

b. Predictors: (Constant), mean_x

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.946	.103		38.235	.000
mean_x	-.487	.035	-.599	-13.746	.000

a. Dependent Variable: mean_y

